

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Основная образовательная школа с. Тюли»**

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
Протокол от 30.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора МКОУ ХМР «ООШ с. Тюли»

Приказ от 30.08.2023 года № 51/9-О

**Рабочая программа
Образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста (от 1,5 до окончания освоения Программы)
на 2023 – 2024 учебный год**

Инструктор по физическому воспитанию:
Першина Оксана Геннадьевна

Содержание

1	Целевой раздел.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.....	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4.	Психолого-педагогические условия реализации программы.....	5
1.5.	Значимые характеристики для разработки и реализации программы.....	6
1.6.	Планируемые результаты реализации программы.....	10
1.7.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	17
2	Содержательный раздел.....	19
2.1.	Учебный план по образовательной области «физическое развитие» физическая культура	19
2.2.	Календарно - тематический план – ранний возраст	22
2.3.	Календарно - тематический план - младшая группа	29
2.4.	Календарно - тематический план - средняя группа	41
2.5.	Календарно - тематический план - старшая группа	53
2.6.	Календарно - тематический план - подготовительная к школе группа	66
2.7.	Календарно - тематический план - физического развития в режимных моментах.....	79
2.8.	Календарно-тематическое планирование подвижных игр.....	101
	Литература.....	107

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

Федеральная программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (ст. 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста разработана в соответствии с примерной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с федеральной образовательной программой дошкольного образования МКОУ ХМР «Основная общеобразовательная школа с. Тюли», разработанной на основании закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Рабочая программа дошкольного учреждения разрабатывается в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.2. Цели и задачи.

Целью Федеральной программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Федеральной программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Оздоровительные задачи. Конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие крупных и мелких групп мышц;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;
- тренировка механизмов терморегуляции.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (таких как, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;
- навыки самоорганизации, взаимопомощь;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Коррекционные задачи:

- развитие моторной памяти;
- способность к восприятию и передаче движений;
- совершенствование ориентировки в пространстве

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Федеральная программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация Федеральной 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 ДОО, 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 ДОО, 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;
- предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

1.5. Значимые для разработки и реализации программы характеристики. (Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста)

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др). также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Развивается моторика дошкольников. В возрасте 4-5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх- четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более

высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками - продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К 7-ми годам они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Так как контингент воспитанников дошкольной группы, имеет ограниченные возможности здоровья и недостатки в психическом и физическом развитии, при решении задач основной общеобразовательной программы требуется комплексное и поэтапное психолого-медико-педагогическое коррекционное воздействие.

Возрастные характеристики детей первой, второй групп раннего возраста (1,5-2 лет, 2-3 лет)

Постепенно совершенствуется ходьба, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В простых подвижных играх и плясках дети начинают координировать свои движения.

На втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю на втором году можно считать лишь отобразительной).

Интенсивно формируется речь, понимание речи окружающих опережает умение говорить.

Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний.

Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно.

К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, развивается активно используемый словарь. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т.д.), а также предлоги.

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании.

Мальш овладевает умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности.

Расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Знание того, как называются части помещения группы (мебель, одежда, посуда), помогает ребенку выполнять несложные (из одного, а к концу года из 2-3 действий) поручения взрослых, постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно», «нельзя», «нужно». Общение со взрослым носит деловой, объектно-направленный характер.

На втором году закрепляется и углубляется потребность общения со взрослым по самым разным поводам. При этом к двум годам дети постепенно переходят от языка жестов, мимики, выразительных звуко сочетаний к выражению просьб, желаний, предложений с помощью слов и коротких фраз. Так речь становится основным средством общения со взрослым, хотя в этом возрасте ребенок охотно говорит только с близкими, хорошо знакомыми ему людьми.

На втором году жизни у детей сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Однако опыт взаимодействия у детей невелик и основа его еще не сформирована.

Возрастная характеристика детей 2-3 лет

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, прыгивают с нижней ступеньки.

Возрастные особенности детей младшей группы (3-4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастные особенности детей средней группы (4-5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д. Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступно сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Появляются постоянные партнеры по играм.

В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Возрастные особенности детей старшей группы (5-6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания

выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрастрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ). Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объект- в результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ.

Возрастная характеристика контингента детей на этапе освоения Программы

К 7-8 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

Отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.6. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

- ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;
- ребёнок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры; ребёнок эмоционально реагирует на внимание взрослого, проявляет радость в ответ на общение со взрослым;
- ребёнок понимает речь взрослого, откликается на свое имя, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников;
- ребёнок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и другие);
- ребёнок произносит несколько простых, облегченных слов (мама, папа, баба, деда, дай, бах, на), которые несут смысловую нагрузку;
- ребёнок проявляет интерес к животным, птицам, рыбам, растениям; ребёнок обнаруживает поисковую и познавательную активность по отношению к предметному окружению;

- ребёнок узнает и называет объекты живой природы ближайшего окружения, выделяет их характерные особенности, положительно реагирует на них;
- ребёнок эмоционально реагирует на музыку, пение, игры-забавы, прислушивается к звучанию разных музыкальных инструментов;
- ребёнок ориентируется в знакомой обстановке, активно изучает окружающие предметы, выполняет действия, направленные на получение результата (накладывает кирпичик на кирпичик, собирает и разбирает пирамидку, вкладывает в отверстия втулки, открывает и закрывает дверцы шкафа, рассматривает картинки и находит на них знакомые предметы и тому подобное);
- ребёнок активно действует с игрушками, подражая действиям взрослых (катает машинку, кормит собачку, качает куклу и тому подобное).

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 и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях; ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия; ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);
- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;
- ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;
- ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;
- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;
- ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;
- ребёнок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

Планируемые результаты в дошкольном возрасте (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 владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- 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;
- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам; ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;
- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте (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;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;
- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;
- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте (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;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к окончанию освоения Программы):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

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

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

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

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

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

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;
- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.7. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное),

специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребёнка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует Pill 1С, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

2.Содержательный раздел

2.1. Учебный план по образовательной области «Физическое развитие» Физическая культура на 2023 -2024 учебный год для детей от 1,5 до окончания освоения Программы.

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение непрерывной образовательной деятельности 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, соответствует:

- требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- примерной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,
- федеральной образовательной программе дошкольного образования МКОУ ХМР «Основная общеобразовательная школа с.Тюли».

2.1.Учебный план

Образовательная область	Непрерывная образовательная деятельность	Первая группа раннего возраста		Вторая группа раннего возраста		Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
		1,5-2 года		2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год
Физическое развитие	Развитие движений	2	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Физкультура	-	-	2	72	3	108	3	108	3	108	3	108

«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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и 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.)».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Первая и вторая группа раннего возраста (от 1.6 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Первая и вторая группа раннего возраста (от 1.6 до 2 лет, от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям,

соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Календарно - тематический план Ранний возраст

Расписание физической культуры.

Дни недели	Вторник	Четверг	Пятница
Время	9.40-9.50 (10 мин)	9.40-9.50 (10 мин)	9.20 -9.30 (10 мин)

Сентябрь.

Программное содержание: учить детей ходить за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга; побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми; упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их; побуждать к захвату и энергичному отталкиванию большого мяча

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба стайкой и в рассыпную. Бег в рассыпную, стайкой			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С погремушками	С погремушками
Основные виды движений	1. Ходьба за воспитателем по краю зала. 2. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков) 3. Ползание на ладонях и коленях	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Упражнения с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков). 3. Подлезание под натянутую верёвку (высота 50 см)	1. Ходьба с перешагиваем через мешочки с песком. 2. Катание мяча двумя руками воспитателю. 3. Построение в круг при помощи воспитателя.	1. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см., длина - 2м) 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100см. 3. Ползание на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу
Подвижные игры	«К куклам в гости»	«Догони мяч»	«По тропинке»	«Через ручеёк»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра «Поговорим»

Октябрь

Программное содержание: приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперёд – назад; развивать умение энергично отталкиваясь мяч вперёд – вверх; учить выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка, приземляться на переднюю часть стопы

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала.				

	Бег друг за другом по краю зала.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С большим мячом	С большим мячом	С большим мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по дорожке (ширина – 40 см., длина 4-6м.) 2. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 3. Ползание (3м.) с перелезанием через скамейку.	1. Ходьба по доске, лежащей на ковре. 2. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50см.) 3. Прыжки на месте на двух ногах	1. Ходьба на носочках. 2. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5м. 3. Ползание (3м.) с перелезанием под шнур (высота 50см.)	1. Ходьба друг за другом с перестроением в круг. 2. Повороты вправо – влево с передачей большого мяча. 3. Ползание (4м.) с подлезанием под дугу (высота – 50см.)	1. Ходьба друг за другом с перестроением в круг. 2. Повороты вправо – влево с передачей большого мяча. 3. Ползание (4м.) с подлезанием под дугу (высота – 50см.)
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Не наступи на линию»	«Будь осторожен»	«Где звенит?»	«Где звенит?»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладочки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра «Поговорим»	Игра «Поговорим»

Ноябрь

Программное содержание: продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; развивать функцию равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу; побуждать выполнять энергичный бросок мяча.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба врассыпную. Ходьба друг за другом.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С погремушкой
Основные виды движений	1. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях. 2. Полуприседания и прыжки на	1. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота – 40см), стоя на коленях, и	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).	1. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота-50см.)

	месте на двух ногах. 3.Подлезание под дугу (высота – 40см.)	ползание за мячом на ладонях и коленях. 2.Прыжки на месте на двух ногах.	2.Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу. 3.Ходьба по доске, лежащей на полу.	2.Ползание за мешочками. 3.Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре.
Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Обезьянки»	«Солнышко и дождик»	«Птички летают»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Игра «Осенние листочки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

Декабрь

Программное содержание: побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. Бег врассыпную. Ходьба друг за другом. Перестроение в круг при помощи воспитателя.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	1.»Докати большой мяч до стены» (расстояние 2м.) 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча) 3.Ходьба на носках	1.Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см. с расстояния 1 м. 2.Бег за мячом. 3.Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего.	1.Ползание на ладонях и ступнях. 2.Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота – 40 см.) 3.Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу
Подвижные игры	«Мяч по кругу»	«Прокати мяч»	«Доползи до погремушки»	«Принеси предмет»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Петушок»	«Поезд»

упражнения				
------------	--	--	--	--

Январь

Программное содержание: приучать детей использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; упражнять в подлезании, не задевая препятствие, мягком приземлении; развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи воспитателя			
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С флажками	Без предметов
Основные виды движений		1. Ползание на ладонях и ступнях. 2. Бросание большого мяча через шнур (высота – 70 см.) с расстояния 1 м. 3. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками)	1. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 2. Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см.) 3. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.	1. Ходьба в рассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 2. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 3. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.
Подвижные игры		«Мой весёлый звонкий мяч»	«Попади в воротца»	«Найди флажок»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения		Игра «Цыплята»	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Курочка – хохлатка»

Февраль

Программное содержание: развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление, функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; побуждать к уверенному нахождению на высоте; упражнять в умении различать действия по названию

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне»			

	Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С султанчиками	С султанчиками
Основные виды движений	1.Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15 см.) 2.Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу. 3.Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с неё.	1.Прыжки на двух ногах через четыре последовательно расположенные гимнастических палки. 2.Бросание малого мяча вдаль одной рукой. 3.Бег за мячом.	1.Прыжки через дорожку шириной 15 см. 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке.	1.Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками изи.п. стоя на коленях. 2.Бросание мяча изи.п. стоя. 3.Бег за мячом.
Подвижные игры	«Целься вернее»	«Зайка беленький сидит»	«Через ручеёк»	«Флажок»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Игра «На кого я похож»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Игра «Колпачок»

Март

Программное содержание: упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие; уверенно действовать на возвышении; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при прыжках в длину

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную с высоким подниманием коленей. Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С обручем	С большими мячами
Основные виды движений	1.Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см. друг от друга. 2.Ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с неё. 3.Бросание большого мяча вдаль	1. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него. 2.Подъём на 1 ступеньку гимнастической лестницы и спуск с неё.	1. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см.) 2. Лазание по гимнастической лестнице.	1. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в конце подняться, сойти с неё.

	от груди.	3. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.	3. Ходьба с изменением темпа.	3. Прохождение через тоннель (наклониться)
Подвижные игры	«Поезд»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Целься вернее»	«Обезьянки»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Игра «Принеси мяч» (большой или малый)	Дыхательное упражнение «Булькание»	Игра «Филин»

Апрель

Программное содержание: упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезать через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определенном порядке; формировать умение подлезать под дугу высотой 50 см, не задевая препятствие; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании, вдаль, выполняя замах рукой.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. Бег по краю площадки, врассыпную. Ходьба врассыпную. Перестроение в круг.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Подлезание под дугу 40 см.	1. Прыжки в длину с места через «ручeёк» шириной 20 см. 2. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см. 3. Перелезание через гимнастическую скамейку.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. 3. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.	1. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см. выше вытянутой руки ребёнка. 2. Подлезание поочередно под дуги 50 см, 40 см, под шнур 30 см.	1. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см. выше вытянутой руки ребёнка. 2. Подлезание поочередно под дуги 50 см, 40 см, под шнур 30 см.
Подвижные игры	«Целься вернее»	«Воробушки и автомобиль»	«Зайка»	«Перешагни через палку»	«Перешагни через палку»

Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Кач - кач »	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»	Игра «Будем красить потолок»
--	----------------------------------	-------------------	---------------------------------------	------------------------------	------------------------------

Май

Программное содержание: упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками при бросании вдаль; развивать умение мягко приземляться и энергично отталкиваться одновременно двумя ногами при прыжке в длину с места; закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом по краям площадки, на носках, врассыпную. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба парами.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке. 2. Бросание большого мяча. 3. Бег за мячом	1. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м с расстояния 1,5 м. 2. Подлезание под шнур. 3. Бег за мешочком.	1. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 2. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. 3. Бег с мячом	1. Повороты вправо – влево с передачей мяча. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бег между шнурами (ширина 30 см)
Подвижные игры	«Не наступи на линию»	«Воробушки и автомобиль»	«Прокати Мяч»	«Попади в воротца»
Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

2.3. Календарно - тематический план

Младшая группа

Расписание физической культуры

Дни недели	Вторник	Четверг (на свежем воздухе)	Пятница
Время	9.45-10.00 (15 мин)	9.40-9.55 (15 мин)	9.20-9.35 (15 мин)

Сентябрь

Программное содержание: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывании мяча друг другу, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина-2,5м, ширина 25см) 2.Ходьба по мостику (длина – 3м)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Догони мяч»
Малоподвижные игры.	Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого игрушка	«Найди мяч»	
Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам

Октябрь

Программное содержание:учить ходить бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры;развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц») Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	С мячом
Основные виды	1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с	1. Прокатывание мячей друг другу.	1.Ползание на четвереньках под шнур (высота 50см.)	1. Ходьба и бег между двумя параллельными	1. Ходьба и бег между двумя

движений	приземлением на согнутые ноги. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая - до ориентира	2. Ползание на четвереньках: -прямо (5 м.) - «змейкой» между предметами	2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)	линиями (ширина 15 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 1,5 м.	параллельными линиями (ширина 15 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 1,5 м.
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры.	«Угадай, кто кричит?»		«Найди мяч»		
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»

Ноябрь

Программное содержание: 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

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Лягушки», «Бабочки», «Зайцы») В чередовании ходьба и бег Ходьба на пятках.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м)	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2.Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м) 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1.Ползание под дугой высотой 50 см.на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина – 20 см), руки на поясе

Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры.	«Где спрятался Мышонок?»		«Тишина»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья»

Декабрь

Программное содержание:учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площади; по Кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамье. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1.Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь	1. Подлезание под дугу (высота 50см) 2.Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит быстрее мешочек»
Малоподвижные игры.	«Лошадки»		Каравай	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»

Январь

Программное содержание: ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2.Ходьба по скамейке (ширина-20 см), приставляя пятку к носку. 3.Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4.Подлезание под шнур (высота – 40см.)	1. прокатывание мячей друг другу (расстояние – 3м) 2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см.) 3. Ходьба по ребристой доске. 4.ходьба с перешагиванием через кубики.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Нади своё место»	«Попади в круг»
Малоподвижные игры.	«Угадай, кто кричит?»		Ходьба парами	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (Профилактика плоскостопия)	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная «Тропа здоровья»

Февраль

Программное содержание:упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий.			

	С перешагиванием через кубики. Бег враспынную. Ходьба и бег по кругу на носках			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд. 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумяруками.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3.Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3.Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4м) 4.Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе	1.Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2.Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3.Ходьба с перешагиванием через предметы. 4.Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперёд.
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры.	Ходьба в колонне по одному		«Угадай, кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Весёлый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»

Март

Программное содержание: учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды	1.Ходьба с перешагиванием через	1. Бросание мяча о землю и ловля	1. Лазание по наклонной	1. Ходьба по гимнастической

движений	рейки лестницы, положенной на пол. 2.Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3.Прыжки в длину с места	его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.	лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3.Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении	скамейке, руки на поясе (2-3 раза) 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30 см.
Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Кто дальше бросит мешочек»
Малоподвижные игры.	«Найди куклу»		«Возьми флажок»	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»

Апрель

Программное содержание:учить приземляться на обе ноги ; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег врассыпную Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьбаприставнымшагомвперёд				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком	С султанчиком
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке (25 см) 2. Прыжки в длину с места. 3.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклоненную лестницу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30 – 40 см.) 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную	1.Влезание на наклоненную лестницу 2.Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по	1.Влезание на наклоненную лестницу 2.Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть

		4.Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	лесенку.	гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени	набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижные игры	«Лохматый пёс»	«С кочки на кочку»	«Найди , что спрятано»	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры.	«Где цыплёнок?»		«Пройди тихо»		
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»

Май

Программное содержание:учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перешагивании через шнур, в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего местав колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания «вверх - вниз»- ходьба на горку – с горки. 4. Прыжки между кеглями	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40 – 50 см). 3.Игровое задание «Найди свой домик» 4.Бросание мяча в корзину	1 Ходьба по гимнастической скамейке 2.Перепрыгивание через шнуры. 3.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2.Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Подвижные игры	«Птички в гнёздышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнёздышках»
Малоподвижные игры.	«Найди цыплёнка»		«Каравай»	
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. Бег за воспитателем			
Основные виды движений	1. Бег Юм. 2. Ходьба по гимнастической скамье (длина 3 м)	1. Метание мешочка вдаль до игрушки (расстояние 2 м). 2. Прыжки на двух ногах на месте	1. Прыжки на двух ногах вокруг столбика. 2. Ходьба по ребристой доске (длина 3 м)	1. Полоса препятствий: - бег 10 м; - подъем по ступеням лестницы; - ходьба по гимнастической скамье
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба и бег за воспитателем	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого мяч	Ходьба по краю площадки	Ходьба руки в стороны

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист») Ходьба друг за другом по кругу.				
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через начерченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги. 2. Ходьба по гимнастической скамейке - руки в стороны	1. Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20см). 2. Подъём на 1 ступеньку гимнастической стенки	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Бросок мяча в коробку, стоящую на земле	1. Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами	1. Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами

Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с расслабленными руками	Без враспынную	Ходьба за ребёнком, в руках у которого игрушка	Ходьба в спокойном темпе	Ходьба в спокойном темпе

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному По сигналу выполнить задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики») В чередовании бег и ходьба			
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах из круга в круг (круги нарисованы на земле) 2.Ходьба по ребристой доске	1.Ходьба между 2 линиями (расстояние 20см). 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5 м)	1.Бег 30 м. 2. Проход под дугами, не задевая их.	1.Подъём на 2 ступени гимнастической лестницы. 2.Ходьба «Змейкой»
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с подниманием рук вверх	Ходьба по краю площадки	Ходьба враспынную	Бег с расслабленными руками

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег враспынную, по кругу, между снарядами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны			
Основные виды движений	1.Прыжки с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю. 2.Ходьба по ограниченной площади (скамейке), руки свободно балансируют	1.Прыжки на двух ногах из круга в круг. 2.Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце	1.Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (расстояние 30 см). 2.Проход под дугами, не задев их	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м). 2.Скольжение по ледяной дорожке
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит дальше снежок»

Заключительная часть	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка	Бег с расслабленными руками	Ходьба по разным грунтам	Ходьба по извилистой дорожке
----------------------	--	-----------------------------	--------------------------	------------------------------

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде			
Основные виды движений		1. Ходьба, утробовывая снег. 2. Метание снежков в коробку, стоящую на санках	1. Ходьба с перешагиванием через снежные валики (высота 15 см.) 2. Игровое упражнение «Добеги до снежка»	1. Прыжки через снежный ров (ширина 30 см). 2. Прокатывание снежного кома.
Подвижные игры		«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Попади в круг»
Заключительная часть		Ходьба семенящим шагом	Ходьба скользящим шагом	Ходьба с высоким подниманием коленей

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную, ходьба и бег по кругу			
Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через линии. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Метание снежков «Кто дальше». Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами	Катание друг друга на санках. Прокатывание снежных комьев по снегу	Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе. Запрыгивание на возвышенность (20 см)
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей кеглю снежком»	«Мыши в кладовой»
Заключительная часть	Бег врассыпную	Ходьба по утрамбованному снегу	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную			
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной	Ходьба с перешагиванием через линии. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание в конце	Броски и ловля мяча в парах. Прыжки с продвижением вперед	Бросание и ловля мяча после удара о землю. Проход под дугами, не задевая их
Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба «змейкой»	Бег врассыпную	Ходьба с изменением направления	Бег семенящим шагом

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с высоким подниманием коленей Ходьба и бег по кругу, ходьба приставным шагом				
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на полусогнутые ноги 2. Метание мяча в цель	1. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 2. Запрыгивание двумя ногами на возвышенность (15 см)	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Метание мешочка от плеча.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание и ловля большого мяча в парах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание и ловля большого мяча в парах.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба по линии (равновесие)	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба по извилистой дорожке	Бег врассыпную	Бег врассыпную

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии			

Основные виды движений	1.Перепрыгивание через начерченные на земле линии. 2.Бег 30 м	1.Прыжки в длину с места. 2.Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы	1.Метание мешочка вдаль снизу вверх. 2.Прыжки между кеглями	1.Влезание на наклонную стенку. 2.Проход под дугами, не касаясь их
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнездышках»
Заключительная часть	Ходьба в колонне	Бег семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба - руки за спиной

2.4. Календарно - тематический план.

Средняя группа

Расписание непрерывной образовательной деятельности

Дни недели	Вторник	Четверг (на свежем воздухе)	Пятница
Время	9.20 - 9.40 (20 мин)	9.20-9.40 (20 мин)	9.20-9.40 (20 мин)

Сентябрь

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под дугу, шнур.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, с высоким подниманием коленей.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками

Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина- 2,5м, ширина 15 см) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см.) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Подбрасывание мяча вверх и лавля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча»				
Подвижные игры	«Самолёты»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Подбрось - поймай»				
Малоподвижные игры.	«Карлики и великаны»	«Пойдём в гости»	«Найди мяч»					
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья	Дыхательное упражнение «Насос	Искусственная «Тропа здоровья	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья	Ходьба по массажным коврикам	Гимнастика для глаз

Октябрь

Программное содержание: учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить своё место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; учить приёмам точечного массажа

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц») Бег между предметами Ходьба с перешагиванием через бруски Ходьба на носочках, врассыпную.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	С мячом

Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая - до ориентира 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.		1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5 м.) - «змейкой» между предметами		1. Ползание на четвереньках под шнур (высота 50см.) с мячом в руках 2. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки.		1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см) 2. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см) 2. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	
Подвижные игры	«Птички и кошка»		«У медведя во бору»		«Попади в круг»		«Бегите ко мне»		«Бегите ко мне»	
Малоподвижные игры.	«Угадай, кто кричит?»		Танцевальные движения		«Найди и промолчи»					
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по массирующим коврикам	Гимнастика для глаз	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья» - Пальчиковая гимнастика	

Ноябрь

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Лягушки», «Бабочки», «Зайцы») В чередовании ходьба и бег на носках с изменениями направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком

Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед через шнуры. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ходьба по шнуру (по кругу)	1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние 2м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков 3. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию	1. Ползание под дугой высотой 50 см. на четвереньках. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Игровое упражнение «Сбей кеглю»				
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Перелёт птиц»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»				
Малоподвижные игры.	«Где спрятался Мышонок?»		«Тишина»					
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз

Декабрь

Программное содержание: учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба по кругу, в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами. Ходьба и бег с чередованием, враспынную с нахождением своего места в колонне. Ходьба на внешней стороне стопы, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 2. Прыжки со скамейки 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	1. Подлезание под дугу (высота 50см) 2. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом) 3. Перепрыгивание через кубики	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе со прыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между

					на двух ногах.		кубиками	
Подвижные игры	«Позвони в погремушку»		«Кролики»		«Кто бросит дальше мешочек»		«Кто бросит быстрее мешочек»	
Малоподвижные игры.	«Лошадки»				«Где спрятано»			
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Светофор»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Насос»

Январь

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей ; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя				
Вводная	Построение в колонну, ходьба и бег в колонне по одному между предметами на носках Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».							
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	Без предметов				
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд. 3. Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля 2 руками 4. Прыжки на 2 ногах (ноги врозь – ноги вместе)	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Отбивание мяча об пол 4. Подлезание под шнур (высота – 40см.)	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние – 3м) 2. Подлезание под дуги боком, не касаясь пола руками (высота 40-50 см.) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыгнуть	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыгнуть 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»				
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Мыши в кладовой»	«Нади своё место»	«У медведя во бору»				
Малоподвижные игры.	«Угадай, кто кричит?»		Ходьба парами					
Нетрадиционные	Дыхательная	Искусственная	Ходьба с	Искусственная	Пальчиковая	Искусственная	Искусственная	Точечный

формы	гимнастика «Гуси»	«Тропа здоровья»	разным положением рук и ног (Профилактика плоскостопия)	«Тропа здоровья»	гимнастика «Пальчики»	«Тропа здоровья»	«Тропа здоровья»	массаж
-------	----------------------	---------------------	---	---------------------	--------------------------	---------------------	---------------------	--------

Февраль

Программное содержание: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке рабочего места ; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег враспынную. Ходьба и бег по кругу на носках, перестроение в две колонны.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч. 3.Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием на полусогнутые ноги. 4.Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию	1.Прыжки со скамейки. 2.Метание мешочка в цель правой и левой рукой 3.Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях 4.Ходьба по наклонной доске, руки на поясе	1.Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2.Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3.Ходьба с перешагиванием через предметы. 4.Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперёд.
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры.	Ходьба в колонне по одному		«Угадай, кто кричит?»	

Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Искусственная «Тропа здоровья»	Растирание спины массажной рукавичкой	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательная гимнастика «Весёлый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Трубач»
----------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Март

Программное содержание: учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; развивать ловкость при прокатывании мяча вокруг предметов; упражнять в бросании мяча через шнур; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье, сознательно относиться к правилам игры.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя				
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары («Лошадки»). Ходьба парами, перестроение в колонну по три. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево)							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов				
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперёд. 3. Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы	1. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.	1. Лазание по наклонной лестнице. Закреплённой за вторую рейку шведской стенке. 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 4. Прокатывание мячей между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза) 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30см.				
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Мяч через сетку»				
Малоподвижные игры.	«Найди куклу»	«Угадай по голосу»	«Возьми флажок»					
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа	Корректирующая ходьба для профилактики	Искусственная «Тропа	Дыхательная гимнастика	Искусственная «Тропа	Искусственная «Тропа	Дыхательные упражнения по А.Н.Стрельник

	«Оладушки»	здоровья»	плоскостопия	здоровья»	«Часики»	здоровья»	здоровья»	овой
--	------------	-----------	--------------	-----------	----------	-----------	-----------	------

Апрель

Программное содержание: закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, замаху при метании мешочка на дальность ; повторить перебрасывание мяча друг другу; учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места; ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры, развивать умение перестроения в три колонны

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег врассыпную Перестроение в три колонны				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком	С султанчиком
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке (25 см) 2. Прыжки в длину с места. 3.Отбивание мяча об пол одной рукой 4. Бросание мешочков в цель (3-4 раза)	1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Влезание на наклонную лестницу. 4.Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше 2.Прыжки в длину с места 3. Перебрасывание мячей через шнур. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ходьба по наклонной доске. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ходьба по наклонной доске. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижные игры	«Лохматый пёс»	«С кочки на кочку»	«Найди , что спрятано»	«Найди себе пару»	«Найди себе пару»
Малоподвижные игры.	«Где цыплёнок?»		«Пройди тихо»		
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»

Май

Программное содержание: учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять прыжка в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке наживоте, в прыжках через шнур.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Вводная	Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки					
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Без предметов		
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки в длину 3. Лазание по шведской стенке вверх - вниз 4. Прыжки между кеглями	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40 – 50 см). 3. Игровое задание «Найди свой домик» 4. Метание в цель правой и левой рукой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Лазание по шведской стенке, вниз по канату	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.		
Подвижные игры	«Птички в гнёздышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Самолёты»		
Малоподвижные игры.	«Найди цыплёнка»		«Каравай»			
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательное упражнение «Кошка» А.Н Стрельникова	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос» А.Н Стрельникова	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба за первым и последним. Бег врассыпную. Ходьба в колонне.			
				Ходьба по

	гимнастической скамье, гимнастическому буму			
Основные виды движений	Обследование уровня развития ОВД: - метание мешочков в даль - бег на скорость 30м.	Обследование уровня развития ОВД: - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель	1. Подпрыгивание на 2 ногах на месте. 2. Ходьба по бровкам (5м)	1. Прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 40 см друг от друга
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба и бег за воспитателем	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого мяч	Ходьба по краю площадки	Ходьба руки в стороны

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук, в приседе, в разные стороны, с высоким подниманием коленей. Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться)				
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через начерченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги. 2. Ходьба по гимнастической скамейке - руки в стороны	1. Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20см). 2. Подъём на 1 ступеньку гимнастической стенки	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Бросок мяча в коробку, стоящую на земле	1. Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами	1. Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с расслабленными руками	Без врассыпную	Ходьба за ребёнком, в руках у которого игрушка	Ходьба в спокойном темпе	Ходьба в спокойном темпе

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в колонну, ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне. Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада.			
Основные виды	1. Прыжки на двух ногах «через»	1. Ходьба между 2 линиями	1. Бег с исходного положения	1. Подъём на 2 ступени

движений	ручeёк» ширина 40 см 2. Ходьба по ребристой доске	(расстояние 20см). 2. Прыжки на месте с ноги на ногу 3. Бег 10 м.	спиной к направлению движений 2. Проход под дугами, не задевая их. 3. Отбивание и ловля большого мяча двумя руками	гимнастической лестницы. 2. Ходьба «Змейкой» 3. Прыжки через валики (4 шт., высота – 15 см.) 4. Перестроение в пары
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с подниманием рук вверх	Ходьба по краю площадки	Ходьба в рассыпную	Бег с расслабленными руками

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами. Ходьба по снежным валикам, горкам - подъем - спуск. Бег в рассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь)			
Основные виды движений	1. Прыжки с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю. 2. Ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Прыжки на двух ногах из круга в круг. 2. Ходьба по скамейке со прыгиванием в конце	1. Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (расстояние 30 см). 2. Проход под дугами, не задев их 3. Челночный бег (30 с.)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м). 2. Скольжение по ледяной дорожке
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит дальше снежок»
Заключительная часть	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка	Бег с расслабленными руками	Ходьба по разным грунтам	Ходьба по извилистой дорожке

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу			
Основные виды движений		1. Ходьба, утрамбовывая снег. 2. Метание снежков в коробку, стоящую на санках	1. Ходьба с перешагиванием через снежные валики (высота 15 см.) 2. Игровое упражнение «Добеги до снежка»	1. Прыжки через снежный ров (ширина 30 см). 2. Прокатывание снежного кома.

Подвижные игры		«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Попади в круг»
Заключительная часть		Ходьба семенящим шагом	Ходьба скользящим шагом	Ходьба с высоким подниманием коленей

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба «след в след» Подъём на пригорок и спуск с него			
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через линии. 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	1. Метание снежков «Кто дальше подниманием коленей, скользящими шагами.» 2. Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами	1. Катание друг друга на санках. 2. Прокатывание снежных комьев по снегу	1. Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе. 2. Запрыгивание на возвышенность (20 см)
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей кеглю снежком»	«Мыши в кладовой»
Заключительная часть	Бег врассыпную	Ходьба по утрамбованному снегу	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной 3. Метание мешочков вдаль	1. Ходьба с перешагиванием через линии. 2. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание в конце 3. Бег 10 м	1. Броски и ловля мяча в парах. 2. Прыжки с продвижением вперед	1. Бросание и ловля мяча после удара о землю. 2. Проход под дугами, не задевая их

Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба «змейкой»	Бег врассыпную	Ходьба с изменением направления	Бег семенящим шагом

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с высоким подниманием коленей Ходьба и бег по кругу, ходьба приставным шагом				
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, прыгивание на полусогнутые ноги 2. Метание мяча в цель	1. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 2. Запрыгивание двумя ногами на возвышенность (15 см)	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Метание мешочка от плеча.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание и ловля большого мяча в парах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание и ловля большого мяча в парах.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба по линии (равновесие)	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба по извилистой дорожке	Бег врассыпную	Бег врассыпную

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии			
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через начерченные на земле линии. 2. Бег 30 м	1. Прыжки в длину с места. 2. Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы	1. Метание мешочка вдаль снизу вверх. 2. Прыжки между кеглями	1. Влезание на наклонную стенку. 2. Проход под дугами, не касаясь их
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнездышках»
Заключительная часть	Ходьба в колонне	Бег семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба - руки за спиной

2.5. Календарно - тематический план.

Старшая группа

Расписание непрерывной образовательной деятельности

Дни недели	Вторник	Четверг (на свежем воздухе)	Пятница
Время	9.20-9.45 (25 мин)	9.20 -9.45 (25 мин)	9.20-9.45 (25 мин)

Сентябрь

Программное содержание:учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперёд.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх	1.Подпрыгни на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через брусики с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперёд. 3. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом)
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет?»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Часики»		Дыхательное упражнение «Петушок»	
	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»

Октябрь

Программное содержание :учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Перестроению в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег врассыпную. Бег до одной минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие – бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20см.), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 3. Пальчиковый массаж. 4. Восточная гимнастика «Кувшинчик»	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 3. Пальчиковый массаж. 4. Восточная гимнастика «Кувшинчик»
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Охотники и зайцы»	«Эстафета парами»	«Парный бег»	«Парный бег»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение		Психогимнастика М.И. Чистяковой
	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)	Гимнастика для глаз	Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Искусственная «Тропа здоровья»	

Ноябрь

Программное содержание :учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и

ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки»	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Введение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Баскетбол».
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на ученье»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	
	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	Пальчиковый массаж
			Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки»	Гимнастика для глаз
				Игра «В магазине зеркал»

Декабрь

Программное содержание: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------	------------	------------	------------	------------

Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	С флажками	С флажками
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске, закреплённой на шведской стенке, спуск по шведской стенке. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами Перешагивание через бруски справа и слева от него. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях	1.Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. Лазание разными способами, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове.	1.Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Ведение футбольного мяча ногами. 4.Эстафета на мячах - хоппах
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»	
	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковый массаж
			Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Упражнения для моторики рук
				Релаксация

Январь

Программное содержание::учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
Общеразвивающие упражнения	С верёвочками	С палками	С верёвочками	С палками
Основные виды	1.Ходьба по наклонной доске (высота -40см, ширина - 20 см)	1.Прыжки в длину с места 2.Ползание под дугами,	1.Лазание по гимнастической стенке.	1.Дыхательная гимнастика Ф.Н.Стрельниковой.

движений	2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах	прокатывая мяч головой 3.Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролетание в обруч боком	2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки через шнур. 4.Ведение и забрасывание мяча в корзину	2. Искусственная «Тропа здоровья» 3.Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногой. 4.Эстафета «Передай мяч» (над головой)			
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Караси и щука»	«Попади в обруч»			
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)	Психогимнастика М. И. Чистяковой			
	Ритмика-аэробика (движения)	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Релаксация	Точечный массаж	

Февраль

Программное содержание; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Ходьба с выполнением заданий на внимание			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и	1.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2.Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой	1.Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки в длину с места. 4.Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой	1.Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3.Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4.Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках

	левой рукой						
Подвижные игры	«Забрось мяч в кольцо»		«Перебежки»		«Хитрая лиса»		«Сбей мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Игра «Минеры»
	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Китайский веер»	Точечный массаж	

Март

Программное содержание: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по' сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, перестроении в три колонны

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалкой	Со скакалкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Прыжки в высоту с места (высота – 30 см)	1. Прыжки в высоту с разбега (высота – 30 см) 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамье «по-медвежьему» (на ладонях и ступнях)	Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. Метание мешочка в цель. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола	Отбивание волана ракеткой. Игра «Футбол»
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кеглю»	«Дорожка препятствий»	«Третий лишний»
	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Повороты головы»	Релаксация

Нетрадиционные формы и методы	(А. Н. Стрельникова)		(А. Н. Стрельникова)			
	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Ритмическая гимнастика	Точечный массаж

Апрель

Программное содержание: разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С малым обручем	С малым обручем	С малым обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте.	1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по - медвежьему». 4. Метание мешочков в цель 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	1. Лазанье по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность	1. Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова) 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Игра «Бадминтон» 4. Прыжки через скакалку на месте.	1. Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова) 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Игра «Бадминтон» 4. Прыжки через скакалку на месте.
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Неоставайся на полу»	«Неоставайся на полу»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)	Игра «Попади не глядя»	Игра «Попади не глядя»

	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Пальчиковая гимнастика	Восточная гимнастика «Змея»	Точечный массаж	Биоэнергетическая гимнастика	Школа малого мяча			
--	--	------------------------	-----------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------	--	--	--

Май

Программное содержание:: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	Восточная гимнастика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волейбольного мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Забрось мяч в кольцо»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Игра «Заколдованный ребенок»

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.			

	Ходьба с разным положением рук.			
Основные виды движений	Тестирование - метание мешочков в даль -бег на скорость 30м.	Тестирование -прыжки в длину с места и с разбега; -метание мяча в цель	1. Подпрыгивание на 2 ногах на месте. 2.Отбивание большого мяча о стену и ловля его	1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах 2. Метание мешочка вдаль.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет»
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба семенящим шагом	Ходьба в полуприседе

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звеня				
Основные виды движений	1.Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см. 2.Построение в шеренгу	1.Метание вдаль мешочков. 2.Подбрасывание и ловля мяча	1.Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге. 2.Метание малого мяча в цель	1. Полоса препятствий: - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы	1. Полоса препятствий: - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	Эстафета парами	Парный бег	Парный бег
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки»	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Бег с расслабленными руками	Эксперимент «Дыхание»	Эксперимент «Дыхание»

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------	------------	------------	------------	------------

Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противходом. Бег двумя колоннами противходом. Ходьба приставным шагами Ходьба спиной вперёд			
Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъём – бегом, спуск – шагом. 2.Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги	1.Игровое упражнение «Научись владеть мячом» 2.Прыжки в длину с места 3. Бег 10 м.	1.Метание в даль мешочка снизу одной рукой. 2.Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Игровое упражнение «Пас» (футбол)
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная часть	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба врассыпную	Ходьба семенящим шагом

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки наносок. Ходьба «След в след» широким шагом			
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Бег 1 минуту	1.Бег 1,5 минуты. 2.Скольжение на ледяных дорожках	1.Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). 2.Перелезание через снежный вал	1.Скольжение на ледяных дорожках. 2.Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная часть	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную			

Основные виды движений		1.Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2.Прыжки через снежный вал (высота 40 см).	1.Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1.«Кто дальше бросит снежок». 2.Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заключительная часть		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом.	Ходьба по извилистой дорожке

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям			
Основные виды движений	1.Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2.Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатишься в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1.«Чья льдинка проскользит дальше». 2.Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»
Заключительная часть	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами			
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2.Броски городошной биты	1.Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2.Сбивание городков (фигуры	1.Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с	1.Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево.

	(постановка ног, замах)	«бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	нее на двух ногах. 2.Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	2.Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
Заключительная часть	Ходьба враспынную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки				
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	1.Прыжки в длину в прыжковую яму. 2.Игровое упражнение «Отрази волан»	1.Бег 30 м на скорость 2.Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	1.Челночный бег 5x10 м. 2.Игровое упражнение «Попади в щит»	1.Челночный бег 5x10 м. 2.Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей	Бег с высоким подниманием коленей

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом			

Основные виды движений	1.Тестирование: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. Строевые упражнения (повороты направо-налево)	1.Тестирование: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	1.Тестирование: - метание в цель. 2.Игра в бадминтон	Бег вокруг здания детского сада, 100 м. Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Заключительная часть	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

2.6. Календарно - тематический план.

Подготовительная группа

Расписание непрерывной образовательной деятельности.

Дни недели	Вторник	Четверг (на свежем воздухе)	Пятница
Время	9.20-9.50 (30 мин)	9.20-9.50 (30 мин)	9.20-9.50 (30 мин)

Сентябрь

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей Перестроение в три колонны и обратно в одну.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд змейкой между предметами.	1.Подпрыгни на двух ногах «Достань до предмета». 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами 3.Ползание по гимнастической	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической	1. Метание мяча в цель 2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперёд.

	3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх	скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть пойти дальше.	лестнице, спуск по канату. 4. Метание мешочка на дальность	3. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом)
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Кто лучше прыгнет?»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Часики»	Дыхательное упражнение «Петушок»	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Релаксация
	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»

Октябрь

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Перестроению в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную, между линиями. Бег до одной минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на двух ногах на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие – бревно. 3. Введение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками 4. Пролезание через «тоннель» (из обручей)	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см.), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенке, руки за головой	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 3. Эстафета с кубиками на ракетке 4. Восточная гимнастика «Кувшинчик»	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 3. Эстафета с кубиками на ракетке 4. Восточная гимнастика «Кувшинчик»

	руками, перебрасывание из одной руки в другую.							
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»		«Охотники и зайцы»		«Эстафета парами»		«Наседка и курица»	«Наседка и курица»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Психогимнастика М.И. Чистяковой Игра «Попади не глядя»	Психогимнастика М.И. Чистяковой Игра «Попади не глядя»
	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)	Гимнастика для глаз	Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковый массаж (большой палец)	Гимнастика для глаз		

Ноябрь

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег в рассыпную между кеглями, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, по канату перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки»	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.

	рукой. 4.Ходьба по канату боком, приставным шагом	колени			4.Эстафета «Пигвинёнок»
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка, бери ленту»		«Пожарные на ученье»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Малый маятник»
	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	
				Гимнастика для глаз	Игра «В магазине зеркал»

Декабрь

Программное содержание: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприсяде, широким шагом, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	С флажками	С флажками
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске, закреплённой на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2.Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами. 3.Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях	1.Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после отскока об пол. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, с переходом на другой пролёт. 2.Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове 3.Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове. 4.Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопок перед ловлей	1.Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Ведение футбольного мяча ногой. 4.Эстафета на мячах - хоппах
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»

Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Игра «Минёры»
	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Упражнения для моторики рук	

Январь

Программное содержание: разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя			
Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4 Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы						
Общеразвивающие упражнения	С верёвочками	С палками	С верёвочками	С палками			
Основные виды движений	1. Перешагивание через дугу (высота 40 см.) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах	1. Прыжки в длину с места 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком, переползание по скамье.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину	1. Дыхательная гимнастика Ф.Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногой. 4. Эстафета «Передай мяч» (над головой)			
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Караси и щука»	«Попади в обруч»			
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Присяды» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)	Психогимнастика М. И. Чистяковой		
	Ритмика-аэробика	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Релаксация	Точечный массаж	

	(движения)						
--	------------	--	--	--	--	--	--

Февраль

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления,

в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Ходьба по канату боком приставным шагом					
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов		
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, перешагивание через дуги (высота 50 см) 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопками	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, с мешочками на голове. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках		
Подвижные игры	«Забрось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«в чьей команде меньше мячей»		
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»			
	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Китайский веер»	Точечный массаж

Март

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей

Этапы НОД	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Бег до 3 минут. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Со скакалкой		Со скакалкой		Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2.Пролезание в обруч в парах. 3.Прокатывание обручей друг другу. 4.Бросание мяча вверх, ловля с хлопками, с поворотами кругом. 4.Прыжки в высоту с места (высота – 30 см)		1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4.Ползание по скамье «по- медвежьему» (на ладонях и ступнях)		1.Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 2.Метание мешочка в цель на очки (две команды). 3.Пролезание в обруч в парах. 4.Вращение обруча на кисти руки.		1.Дыхательная гимнастика. 2.Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч)	
Подвижные игры	«Встречные перебежки»		«Сбей кеглю»		«Дорожка препятствий»		«Ловишки с мячом»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Повороты головы»		Игр «В магазине зеркал»	
	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Ритмическая гимнастика	Точечный массаж		

Апрель

Программное содержание: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя					
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног									
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С малым обручем	С малым обручем	С малым обручем					
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте.	1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по - медвежьи». 4. Метание мешочков на дальность 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	1. Лазанье по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку произвольным способом. 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 4. Метание мешочка в цель	1. Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова) 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Игра «Бадминтон» 4. Прыжки через скакалку на месте.	1. Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова) 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Игра «Бадминтон» 4. Прыжки через скакалку на месте.					
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Неоставайся на полу»	«Неоставайся на полу»					
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)		Игра «Попади не глядя»		Игра «Попади не глядя»	
	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Пальчиковая гимнастика	Восточная гимнастика «Змея»	Точечный массаж	Биоэнергетическая гимнастика	Школа малого мяча				

Май

Программное содержание: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя				
Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног. Строевые упражнения.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	Восточная гимнастика				
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Ведение мяча ногой по прямой (футбол)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Детский волейбол (в кругу) 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)				
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Весёлые футболисты» (ведение мяча ногой)				
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Перегонщики»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «кошка»		Игра «Заколдованный ребенок»	
	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья».	Гимнастика для глаз		

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом			
Основные виды движений	Тестирование - метание мешочков в даль - бег на скорость 30м.	Тестирование - прыжки в длину с места и с разбега; - метание мяча в цель	1. Прыжки в длину с разбега 2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю	1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах 2. Метание мешочка вдаль.

Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет»
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба семенящим шагом	Ходьба в полуприседе

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег врассыпную с остановкой на сигнал				
Основные виды движений	1.Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см. 2.Построение в шеренгу	1.Метание вдаль мешочков. - красный флажок -6 м; - синий -7 м; - зеленый -8 м. 2.Подбрасывание и ловля мяча	Ориентирование на участке. 1.Ходьба до указанного места, где спрятана «карта». 2.Выполнение заданий, указанных в «карте»	1. Полоса препятствий: - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы	1. Полоса препятствий: - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	Эстафета парами	Парный бег	Парный бег
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки»	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Бег с расслабленными руками	Эксперимент «Дыхание»	Эксперимент «Дыхание»

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам			
Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем – бегом, спуск – шагом. 2.Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги.	1.Игровое упражнение «Научись владеть мячом» 2.Прыжки в длину с места 3. Бег 10 м.	1.Метание в даль мешочка снизу одной рукой. 2.Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Игровое упражнение «Пас» (футбол)

Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная часть	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба враспынную	Ходьба семенящим шагом

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в I; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом			
Основные виды движений	Сюжетное занятие «В зоопарке». 1. Деление на команды. 2. Игры-эстафеты «Кто дальше прыгнет?», «Кто быстрее бежит?»	1. Бег 1,5 минуты. 2. Скольжение на ледяных дорожках 3. Запрыгивание на брдюр 2 ногами (высота 20см)	1. Прыжки на одной ноге через начерченные на снегу (земле) линии (5шт., расстояние 40 см.) 2. Перелезание через снежный вал	1. Скольжение на ледяных дорожках. 2. Метание снежков вдаль 3. Прыжки на двух ногах через снежный ров (ширина 50см)
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная часть	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба			
Основные виды движений		1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см). 3. Упражнение «Кто больше делает шагов?»	1. Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1. «Кто дальше бросит снежок». 2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заключительная часть		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом.	Ходьба по извилистой дорожке

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек			
Основные виды движений	1.Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2.Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1.«Чья льдинка проскользит дальше». 2.Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	Прокатывание льдинки скольжение за ней по ледяной дорожке. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»
Заключительная часть	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали			
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2.Броски городошной биты (постановка ног, замах)	1.Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2.Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	1.Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2.Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1.Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. 2.Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
Заключительная часть	Ходьба врассыпную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег врассыпную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

Вводная	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук				
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	1.Прыжки в длину в прыжковую яму. 2.Игровое упражнение «Отрази волан»	1.Бег 30 м на скорость 2.Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	1.Челночный бег 5x10 м. 2.Игровое упражнение «Попади в щит»	1.Челночный бег 5x10 м. 2.Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей	Бег с высоким подниманием коленей

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга. Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени			
Основные виды движений	1.Тестирование: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. Строевые упражнения (по вороты направо-налево)	1.Тестирование: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	1.Тестирование: - метание в цель. 2.Игра в бадминтон	Бег вокруг здания детского сада, 100 м. Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Заключительная часть	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

**2.7.Календарно - тематический план - физического развития в режимных моментах
Первая и вторая группа раннего возраста.**

Сентябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Ходьба по доске, лежащей на полу	Ходьба широким и семенящим шагом («Как идет папа, когда торопится? А как идет сынишка?»)	Ходьба умеренным и быстрым шагом с регулированием темпа ходьбы, соответствующими движениями руками	Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком
Прогулка	1.Подвижная игра «К куклам в гости». 2. «Экскурсия по участку» (ходьба стайкой)	1.Подвижная игра «Догони меня». 2.Ходьба вокруг здания детского сада с подъемом на 2-3 ступеньки лестницы	1.Подвижная игра «По тропинке». 2.Перешагивание через валики из опавших листьев	1.Подвижная игра «Через ручеек». 2.Ходьба по бровке боковым приставным шагом
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2. «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из 2 кубиков)	1.Гимнастика в постели. 2.Игры с мячом со взрослыми (прокатывание)	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание мяча в воротца	1.Гимнастика в постели. 2.Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 50- 100 см
Работа с родителями	Знакомство	Анкетирование об организации двигательной активности	Консультация по теме «Игры с детьми в адаптационный период»	

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Утро	Подлезание под сидение большого стула	1.Пальчиковая гимнастика «Ладушки». 2.Прыжки на месте на двух ногах	Пальчиковая гимнастика. Играем пальчиками. Ходьба по доске, лежащей на полу с перешагиванием через шнуры, лежащие на ней	Пальчиковая гимнастика «Оладушки». Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком	Пальчиковая гимнастика «Оладушки». Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком
Прогулка	Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». Броски малым мячом в корзину, стоящую на	Подвижная игра «К куклам в гости». Ходьба с перешагиванием через ветки,	Подвижная игра «Догони меня». Экскурсия по территории детского сада с подъемом на 2-3 ступени	Подвижная игра «Где звенит». Бег враспынную	Подвижная игра «Где звенит». Бег враспынную

	земле	лежащие на земле			
Вечер	1.Гимнастика после сна 2.Игровое упражнение «Чей мяч докатится до стены?» (из положения стоя на коленях)	1.Гимнастика после сна 2.Прокатывание большого мяча с постепенно увеличивающимся расстоянием	1.Гимнастика после сна 2.Игровое упражнение «Отодвинь кубик» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков)	1.Гимнастика после сна 2.Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м	1.Гимнастика после сна 2.Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м
Работа с родителями	Письменная консультация «Как и зачем родителям играть с детьми»		Родительское собрание «Влияние физических упражнений на развитие речи ребёнка» (пособия, характеристика действий с ними)		

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Ходьба по корригирующим дорожкам	Ходьба по гимнастической палке боковым шагом	Ходьба с перешагиванием через 8 кубиков, лежащих последовательно	Ходьба широким и семеня шим шагом
Прогулка	1.Подвижная игра «Перешагни через палку». 2.Бег враспынную	1.Подвижная игра «Догони мяч». 2.Ходьба с перешагиванием через земляные валики (высота 15 см)	1.Подвижная игра «Солнышко и дождик». 2.Ходьба с преодолением естественных препятствий (перешагивание, огибание)	1.Подвижная игра «Птички летают». 2.Ходьба по мостику
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Ползание на ладонях и коленях	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Отодвинь кубик головой» (доползти до кубика и подвинуть его головой)	1.Гимнастика в постели. 2.Подлезание под препятствия разной высоты (детский стул, взрослый стул)	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание малого мяча через спинку стула (с расстояния 1 м)
Работа с родителями	Оформить информацию о зависимости слоистости одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности		Организовать вечером совместные действия родителей и детей с мячом	

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
--	------------	------------	------------	------------

Утро	Подпрыгивание на месте на двух ногах (обращать внимание на мягкость приземления)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на ковре	Ходьба широким и семенящим шагом
Прогулка	1. Подвижная игра «Мяч в кругу».	1. Подвижная игра «Прокати мяч».	1. Подвижная игра «Перешагни через палку».	1. Подвижная игра «Принеси предмет».
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Игры с большим мячом со взрослыми (броски и прокатывание)	1. Гимнастика в постели. 2. Подлезание под разновысотные препятствия	1. Гимнастика в постели. 2. Подлезание под препятствия разной высоты (детский стул, взрослый стул)	1. Гимнастика в постели. 2. Броски мячом в заданном направлении
Работа с родителями	Провести анкетирование об организации двигательной активности детей дома		Провести консультацию по теме «Здоровье ребёнка в ваших руках»	

Январь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро		Прыжки на двух ногах в обруч	Ходьба на носках	Ходьба широким и семенящим шагом
Прогулка		1. Подвижная игра «Кто тише?». 2. Перемещение по скользкой поверхности	1. Подвижная игра «Попади в воротца». 2. Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу и подпрыгиванием	1. Подвижная игра «Принеси предмет». 2. Перешагивание через снежные валики
Вечер		1. Гимнастика в постели. 2. Подлезание под шнур в ограниченное пространство	1. Гимнастика в постели. 2. Пролезание в обруч	1. Гимнастика в постели. 2. Броски мячом в заданном направлении
Работа с родителями	Оформить альбом с информацией об использовании различных упражнений для развития мелкой моторики рук (действия с мячами, шнуровки, раскладывание плоских фигур по коробкам и т. Д.)		Консультация «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей»	

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Ходьба по дорожке между шнурами, в	Ходьба с перешагиванием через препятствия разной высоты	Прыжки на двух ногах через последовательно разложенные	Перешагивание через палки и подлезание под дуги высотой 50

	конце перепрыгнуть через шнур	(восемь шнуров, восемь гимнастических палок, восемь кубиков)	гимнастические палки	см
Прогулка	1.Подвижная игра «Целься вернее». 2.Ходьба по территории детского сада	1.Подвижная игра «Зайка беленький сидит» 2.Броски снежками в коробку, стоящую на санках, расстояние 1,5	1.Подвижная игра «Найди флажок» 2.Перемещение по скользкой поверхности	1.Подвижная игра «Флажок» 2.Ходьба по дорожке (ширина 30 см), сохраняя равновесие
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание маленького мяча для сбивания 3 кубиков, поставленных в линию. Приучать детей самостоятельно ставить кубики	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание большого мяча друг другу (4 человека)	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание маленького мяча одной рукой с расстояния 1,5 м в ворота	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание малых предметов («Забрось шишку в корзину»)
Работа с родителями	Провести консультацию по теме «Влияние имитации на развитие у детей произвольности поведения»			

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Ползание на ладонях и коленях по ограниченной поверхности (дорожка, между двумя шнурами, ширина 30 см)	Прыжки через дорожку, ширина 15 см	Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него	Перепрыгивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга
Прогулка	1.Подвижная игра «Поезд». 2.Ходьба с преодолением естественных препятствий, луж, ручейков (огибание, перешагивание, перепрыгивание)	Подвижная игра «Лови мяч». Ходьба с подъемом на пригорок, сохраняя равновесие	Подвижная игра «Целься вернее». Выполнение движений по названию (подойдите, идите в беседку и т. д.)	Подвижная игра «Птички в гнездышках». Ходьба с изменением темпа
Вечер	Гимнастика в постели. Бросание большого мяча из положения стоя на коленках	Гимнастика в постели. «Догони меня» (броски большого мяча и бег за ним)	Гимнастика в постели. Подъем на 1-ю ступень гимнастической лестницы и спуск с нее	Гимнастика в постели. Пролезание в обруч боком (обратить внимание на последовательность действий)
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»		Организовать совместные действия родителей и детей с обручем, на гимнастической лестнице.	

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Утро	Пролезание через валик, соблюдая последовательность действий	Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу	Ходьба и бег на носочках	Ходьба по мешочкам с песком	Ходьба по мешочкам с песком
Прогулка	1.Подвижная игра «Целься вернее». 2.Бег врассыпную	1.Подвижная игра «Через ручеек». 2.Подъем и спуск по ступеням лестницы	1.Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». 2.Ходьба по бровкам боковым приставным шагом	1.Подвижная игра «Птички в гнездышках». 2.Лазание по гимнастической стенке (4-6 ступеней)	1.Подвижная игра «Птички в гнездышках». 2.Лазание по гимнастической стенке (4-6 ступеней)
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Лазание по гимнастической лестнице	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание большого мяча в парах	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание малого мяча между ножками стула (расстояние 1 м)	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание и ловля большого мяча	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание и ловля большого мяча
Работа с родителями	Провести беседу о двигательном режиме детей в течение дня «Держим спинку!»		Провести консультацию об использовании естественных препятствий для развития движений и ловкости детей		

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Прыжки вверх («Достань до колокольчика»)	Ходьба по мешочкам, расположенным в шахматном порядке и в одну линию	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	Перепрыгивание через 4 последовательно расположенные гимнастические палки
Прогулка	1.Подвижная игра «Догони мяч». 2. ходьба по кочкам, расположенным в шахматном порядке	1. Подвижная игра «Через ручеек». 2. Лазание по гимнастической лестнице с висом на рейке	1. Подвижная игра «Прокати мяч». 2. Ходьба по бровкам боковым приставным шагом	1. Подвижная игра «Попади в ворота». 2.Перешагивание через песочные валики.
Вечер	1.Гимнастика в постели 2.Игровое упражнение «Сбей пирамидку из двух кубиков»	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнять детей в спуске и подъёме по ступенькам лестницы	1.Гимнастика в постели. 2.Путешествие по территории детского сада с преодолением	1. Гимнастика в постели. 2.Повороты вправо – влево с передачей предметов

	3.Игры мячом со взрослым	3.Прокатывание большого мяча в паре со взрослым	подъёмов на пригорок.	
Работа с родителями	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и доме		Провести консультацию по теме «Опасности летом!»	

Младшая - средняя группа
Сентябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игровое упражнение «Пройди по мостику» 2.Бег по начерченной дорожке. 3. Ходьба по бровкам	1.Перешагивание препятствий с высоким подниманием коленей 2.Сделать вместе с детьми валики из опавших листьев для перешагивания. 3.Прыжки на двух ногах на месте	1.Ходьба широким и семенящим шагом. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Ходьба и бег за воспитателем, в руках у которого игрушка	1.Подлезание под сиденье большого стула. 2.Игровое упражнение «Добрось шишку до белки». 3. Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий
Прогулка	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Ходьба вокруг здания детского сада с подъемами на крылечко (2-3 ступени). 3.Сочетание бега враспынную и по кругу	1.Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 2.Дать детям представление о перемещении ходьбой с разной скоростью. 3.Упражнять детей в ходьбе приставными шагами боком	1.Подвижная игра «Наседка и цыплята». 2.Игровое упражнение «Быстрее к автобусу». Привлечь внимание детей к энергичным движениям руками для увеличения скорости движения. 3.Ходьба по бровкам	1.Подвижная игра «Догони мяч». 2.Бег и ходьба с огибанием препятствий. 3.Игровое задание «Принеси листочек» (принести зеленый, желтый, большой лист)
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Сбей пирамидку из двух кубиков». 3.Игры мячом со взрослым	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнять детей в спуске и подъеме по ступенькам лестницы. 3.Прокатывание большого мяча в паре со взрослым	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание мяча сидя, ноги врозь. 3.Игровое задание «Обойди горки из листьев». 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба с перешагиванием через 5-7 кубиков. 3.Прокатывание мяча друг другу
Работа с родителями	Провести анкетирование об организации двигательной активности детей дома		Провести консультацию по теме «Укрепляем здоровье детей!»	
Примечание	Физкультминутка «Лесорубы»		Физкультминутка «Мишка косолапый»	

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игровое упражнение «Пройди по мостику» 2.Метание мешочка вдаль до игрушки. 3.Ходьба по краям площадки	1.Игровое упражнение «Отодвинь кубик» (забор из 4 кубиков, метать маленьким мячом, и. п. стоя на коленях). 2.Ходьба боком по палке, лежащей на полу. 3.Ходьба по корректирующим дорожкам	1.Индивидуально: подъём на одну ступеньку гимнастической лестницы 2.Броски ватным мячом через спинку стульчика (расстояние 1 м). 3.Перешагивание через бруски (высота 8 см)	1.Прыжки на месте на двух ногах. Обратить внимание на приземление на носочки 2.Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). 3.Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу	1.Прыжки на месте на двух ногах. Обратить внимание на приземление на носочки 2.Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). 3.Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу
Прогулка	1.Подвижная игра «Птички и птенчики». 2.Бег в рассыпную. 3.Подъём и спуск по ступеням лестницы	1.Подвижная игра «Поймай комара». 2.Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны. 3.Перепрыгивание через начерченную линию с приземлением на согнутые ноги	1.Подвижная игра «Попади в круг». 2.Бросание мешочков правой и левой рукой вдаль от плеча. 3.Ходьба широким и семенящим шагом	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, прохождение по мостику). 3.Бег в рассыпную	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, прохождение по мостику). 3.Бег в рассыпную
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Игра «Чей мяч докатится до стены?» (сидя на коленях и пятках). 3.Перепрыгивание через шнур с приземлением на согнутые ноги	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Прокати большой мяч головой до стены». 3.Перепрыгивание через набивной валик боком с опорой на руки	1.Гимнастика в постели. 2.Подлезание под разновысотные препятствия (детский, взрослый стул). 3.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Забрось шишку в корзину» (и. п. стоя и стоя на коленях). 3.Бросание мяча в паре со взрослым (взрослый ребенку катит, ребенок - бросает)	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Забрось шишку в корзину» (и. п. стоя и стоя на коленях). 3.Бросание мяча в паре со взрослым (взрослый ребенку катит, ребенок - бросает)
Работа с родителями	Провести родительское собрание на тему «Движение-залог здоровья!»		Оформить информацию «Игры с обручем»		
	Физкультминутка «Зайка серенький сидит»		Физкультминутка «На одной ноге»		

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1,5 м). 2.Игровое задание «Перебрось ватный мяч через сетку». 3. Перешагивание через препятствия, расположенные на расстоянии одного шага	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». 2.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол,приземление на согнутые ноги. 3. Бросание малого мяча между ножками большого стула, пролезание вперед за ним	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Петушок». 2.Ходьба змейкой между расположенными на расстоянии 1 шага кубиками. 3. «Полоса препятствий»: дуга 40 см, перешагивание 5 см, ходьба по дорожке (ширина 15 см)	Индивидуально: дыхательное упражнение «Дудочка». 2.Задание: пройти по дорожке между шнурами,перепрыгивание через гимнастическую палку. Привлечь к созданию условий для выполнения задания. 3.Игра «Собери пирамидку» (стержень на расстоянии 3 м от колец)
Прогулка	1.Подвижная игра «Птички и птенчики». 2.Прыжки из круга в круг (круги нарисованы на земле). 3.Ходьба на выносливость на протяжении 10 мин по территории детского сада	1.Подвижная игра «Воробушки и кот». 2.Непрерывный бег в течение 20 с (упражнять в легкости бега в обычной обуви). 3.Ходьба с преодолением естественных препятствий по территории детского сада	1.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2.Ходьба с высоким подниманием коленей, перешагивание через валики. 3.Игровое упражнение «Принеси шишки, желуди»	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Ходьба по территории детского сада с преодолением естественных препятствий. 3.Игра «Попади шишкой в корзину»
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание мяча в корзину (и. п. стоя на коленях и сидя). 3.Самомассаж ручными массажерами	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание большого мяча, захватывая его с боков. 3.Игровое упражнение «Перебрось ватный мяч через сетку» с подлезанием вслед за ним	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика «Ладушки». 3.Сбивание кеглей большим мячом (расстояние 2 м). 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Влезание на две ступени гимнастической стенки. 3.Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м)
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата»		Организовать вечером совместные действия родителей и детей с мячом	
	Физкультминутка «Встаньте в круг»		Физкультминутка «Мой веселый звонкий мяч»	

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Каша кипит»	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Снежинки»	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки»	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки»

	2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Полоса препятствий (8 ленточек, 8 палочек, 8 мячей расположены на расстоянии 1 шага)	2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча одной рукой снизу (расстояние 1 м, 1,5 м, 2 м)	2. Катание мяча друг другу (и.о. сидя, ноги врозь). 3. Перелезание через валик правым и левым боком	2. Упражнение «Сделать, как говорю» (различение действий по названию). 3. «Забрось шишку в корзину» (корзина стоит на стульчике, расстояние 1,5)
Прогулка	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Прыжки на двух ногах через начерченные на земле линии. 3. Малоподвижная игра «Лошадки»	1. Подвижная игра «Кролики» 2. Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, обход). 3. Бег в быстром темпе на расстояние 8-10 м	1. Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек». 2. Игровое упражнение «Добрось шишку до белки» (расстояние 2 м). 3. Ходьба по расчищенной неровной дорожке	1. Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек». 2. Подъём и спуск по лестнице, сохраняя равновесие. 3. Ходьба по тропинке, сохраняя равновесие
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Сбивание кубиков с расстояния 1,5 м. Приучать детей самостоятельно ставить кубики на линию сбивания	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика «Оладушки». 3. Игры с пособиями по желанию детей	1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Самомассаж с использованием ручных массажеров. 4. Физкультурный досуг	1. Гимнастика в постели. 2. Игровое упражнение «Пробеги тихо». 3. Прыжки из обруча в обруч (обратить внимание на приземление на полусогнутые ноги)
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях.»		Провести анкетирование об организации двигательной активности детей в выходные дни	
	Физкультминутка «Теплоход»		Физкультминутка «Клоун»	

Январь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро		1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Гуси». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Прокатывание мяча вокруг предметов.	1. Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки». 2. Упражнение на выразительность выполнения движений (зайка боится, зайка сердится, зайка весёлый). 3. Ходьба по тканевой дорожке. Обратить внимание на высоту	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Снежинки» 2. Игровое упражнение «Целься вернее» (бросание большого мяча в коробку, стоящую на стульчике, расстояние 1; 1,5 м.) 3. Ходьба между двумя гимнастическими палками,

			подъёма ноги	расстояние 20 см.
Прогулка		1.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2.Катание на санках. 3.Ходьба по утопанному и рыхлому снегу.	1.Подвижная игра «Найди своё место». 2.Перешагивание через снежные валики (6-8 шт., высота 5 см.) 3.Игровое упражнение «Кто больше принесёт шишек?»	1.Подвижная игра «Попади в круг». 2.Ходьба и бег по разным грунтам. Сочетать бег в рассыпную и друг за другом. 3.Катание на санках. Привлекать детей к подталкиванию за спинки санок.
Вечер		1.Гимнастика в постели. 2.Подлезание под большой стул. 3.Игры с пособиями по желанию детей	1.Гимнастика в постели. 2.Забрасывание ватного мяча в корзину, стоящую на детском стульчике (расстояние 1; 1,5 м). 3.Прокатывание большого мяча в паре со взрослым	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнение «Достань кольцо» (прыжки вверх, обратить внимание на силу толчка и мягкое приземление). 3.Упражнение «Кто тише?» (бег на носочках)
Работа с родителями	Провести анкетирование «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье.»		Провести консультацию на тему «Спортивные игры и упражнения зимой.»	
	Физкультминутка «Воробышко»		Физкультминутка «Наш Мишутка потянулся»	

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Пальчики». 2.Игровое упражнение «Добеги до кегли». 3.Прокатывание большого мяча между ножками стула в парах	1.Индивидуально: дыхательная гимнастика «Паровозик». 2.Ходьба между кубиками. 3.Прокатывание малого мяча в воротца (расстояние 1,5 м)	1.Индивидуально: растирание спины массажной рукавичкой. 2.Ходьба по мешочкам, расположенным в шахматном порядке на расстоянии одного шага. 3.Броски мяча до игрушки (расстояние 1; 1,5 м)	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Веселый мячик». 2.Ходьба по мешочкам, положенным вплотную в два параллельных ряда (по прямой и боком, приставным шагом). 3.Упражнение «Пробеги тихо» (принеси шишку белке, если ребенок топает - белка прячется)
Прогулка	1.Подвижная игра «Рыболов» 2.Перешагивание через снежные валики.	1.Подвижная игра «С кочки на кочку» 2.Метание снежков в коробку,	1.Подвижная игра «Сбей кеглю». 2.Прокатывание снежного кома. 3.Ходьба скользящим шагом	1.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2.Ходьба семенящим шагом и

	3.Игровое упражнение «Добеги до снежка»	стоящую на санках. 3.Прыжки через снежный ров (ширина 30 см.)		высоким подниманием ног в зависимости от грунта 3.Перепрыгивание через снежный ров (ширина 30 см.)
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Ходьба змейкой	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба в колонне по одному. 3.Игра «Олени»	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба по массажным коврикам. 3.Игровое упражнение «Сбей кубик» (прокатывание мяча с расстояния 1; 1,5 м). 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Попади в кубик» (мешочком, расстояние 1,5 м). 3.Игра «Угадай, кто кричит?»
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении»			
	Физкультминутка «Стоп»		Физкультминутка «А кузнечик, а кузнечик...»	

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Бабочки». 2.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Прыжки в длину с места	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки». 2.Выполнение знакомых движений по названию (пробежали, пошли, прыгаем). 3.Подлезание под стулья разной величины, под палку, положенную на спинки двух стульев	1.Индивидуально: растирание спины массажной рукавичкой. 2.Быстропролезание через валик, соблюдая последовательность действий (встать боком, положить руки на валик, перенести одну ногу, затем другую). 3.Игра «Перенеси больше предметов» (кубики на свой стул)	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». 2.Ходьба по шнуру, гимнастической палке (встать серединой стопы). 3.Ходьба по мешочкам, лежащим на разном расстоянии друг от друга («перешагни через лужу»)
Прогулка	1.Подвижная игра «Олени». 2.Запрыгивание на ступень (высота 20 см). 3.Прыжки на двух ногах через нарисованные линии	1.Подвижная игра «Береги предмет». 2.Упражнять в подъеме на пригорок с сохранением равновесия.	1.Подвижная игра «Кто где кричит». 2.Преодоление препятствий (перешагнуть, обойти по дорожке, обогнуть, изменить	1.Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек». 2.Прыжки через ручейки. 3.Ходьба под дугами, не задевая их
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Подъём и спуск по ступеням лестницы.	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1.Гимнастика в постели. 2.Итоговое упражнение «Попади в забор» (4 кегли, снаряд дети	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Ходьба по массажным

	3. Игры с пособиями по желанию детей	3.Самомассаж ручными массажерами	выбирают самостоятельно). 3.Ходьба по тканевым дорожкам. 4.Физкультурный досуг	коврикам.
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Меры предосторожности при ОРЗ»		Провести консультацию «Укрепляем мышцы спины пресса-формирование правильной осанки.»	
	Физкультминутка «Грибники»		Физкультминутка «Я по лесу пойду»	

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательная гимнастика «Часики». 2.Прыжки на двух ногах вверх до предмета. 3.Игровое упражнение «Кто тише?» (ходьба и бег на носках)	1.Индивидуально: самомассаж рук (растирание ладоней друг о друга). 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3.Ходьба между двумя палками (расстояние 20 см, руки на поясе)	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Семья». 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3.Ходьба по мешочкам, расположенным в шахматном порядке и в ряд на размеченном расстоянии	1.Индивидуально: корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Перебрасывание мяча друг другу в парах	1.Индивидуально: корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Перебрасывание мяча друг другу в парах
Прогулка	1.Подвижная игра «Лохматый пес». 2.Ходьба по бровкам боковым приставным шагом. 3.Путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам	1.Подвижная игра «С кочки на кочку». 2.Лазание по «лианам» на 3-4 рейки гимнастической лестницы. 3.Ходьба по гимнастической скамье, в конце прыгать на обе ноги	1.Подвижная игра «Найди, что спрятано». 2.Метание мешочка от плеча. 3.Влезание на наклоненную лестницу	1.Подвижная игра «Найди свой цвет». 2.Прыжки в длину. 3.Метание в вертикальную цель	1.Подвижная игра «Найди свой цвет». 2.Прыжки в длину. 3.Метание в вертикальную цель
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое задание «Достань мяч в сетке» (энергично отталкиваться одновременно двумя ногами). 3.Ходьба босиком по разным	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки в длину с места. 3.Игровое задание «Сбей кубик» (расстояние 1,5 м, снаряд выбирает ребенок)	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание мяча в заданном направлении. 3.Подлезание под препятствия разной высоты	1.Гимнастика в постели. 2.Организовать игровую среду для действий с мячами разной величины и фактуры: для прокатывания через ножки стула, для	1.Гимнастика в постели. 2.Организовать игровую среду для действий с мячами разной величины и фактуры: для прокатывания через

	поверхностям			сбивания кеглей, кубиков; для прокатывания; для попадания в коробку, корзину	ножки стула, для сбивания кеглей, кубиков; для прокатывания; для попадания в коробку, корзину
Работа с родителями	Привести консультацию «Игра пальчиками и её значение»		Провести беседу о температурном режиме и закаливании детей		
	Физкультминутка «Замри»		Физкультминутки «К речке быстро мы спустились»		

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Ходьба прямо и боком приставным шагом по бровкам. 3.Перешагивание через песочные валики	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Ходьба по дорожке шириной 25 см на носках и с высоким подниманием коленей. Длина дорожки 4 м. 3.Бег между кеглями, стоящими на расстоянии 0,5 м друг от друга	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Перепрыгивание через начерченные на земле линии (расстояние 40-50 см). 3.Влезание на наклонную лестницу	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Ходьба по доске, руки на поясе. 3.Игра «Прокати мяч ногой»
Прогулка	1.Подвижная игра «Птички в гнездышках». 2.Лазание по гимнастической лестнице (закреплять умение пользоваться правильным хватом и правильно ставить ногу). 3.Ходьба парами по территории детского сада	1.Подвижная игра «Трамвай». 2.Путешествие по территории детского сада в течение 15 мин с преодолением препятствий. 3.Бросание большого мяча в паре со взрослым	1.Подвижная игра «Кто где кричит». 2.Лазание по гимнастической лестнице. 3.Бросание малого мяча в корзину, стоящую в кругу (расстояние 2 м)	1.Подвижная игра «Птички в гнездышках». 2.Влезание на наклонную лестницу, спуск по наклонной доске. 3.Перелазание через бревно с соблюдением последовательности действий
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Бросание мешочка в корзину, стоящую на земле или скамейке	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Перепрыгивание через ручки разной ширины в песочнице	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Растирание спины массажной рукавичкой.	1.Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика. Подъем и спуск по наклонной доске

		4.Физкультурный досуг	
Работа с родителями	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и в домашних условиях	Провести консультацию на тему «Весёлая гимнастика»	
	Физкультминутка «Раз, два, зри, четыре, пять»	Физкультминутка «Волчок»	

Старшая - подготовительная группа

Сентябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Предложить детям выполнить знакомые действия с мячом при отбивании его о стенку. Оценить разнообразие действий и правильность ловли мяча	Выполнить упражнения «Попади в ворота», «Пас»	1.Упражнять детей в умении сохранять равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры (по бровкам, с перешагиванием через ветки). 2.В игре «Сбей кегли» упражнять детей в умении выполнять метание мешочка	1.Передавать мяч друг другу ногой с расстояния 5 м. 2.Отбивание волейбольного мяча двумя руками. 3.Самостоятельные действия с кольцебросом
Прогулка	1.Подвижная игра «Хитрая лиса». 2.Закреплять умение бросать большой мяч друг другу снизу и из-за головы. 3.Прыжки через короткую скакалку	1.Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2.Игра детей с отбиванием мяча о стенку. 3.Упражнять детей в умении забрасывать малые предметы в лунки (шишки, желуди, мешочки)	1.Подвижная игра «Парный бег». 2.Прокатывание мяча ногой в заданном направлении. 3.Пальчиковый массаж	1.Подвижная игра «Мышеловка». 2.Игровые упражнения «Кто лучше прыгнет?», «Кто дальше прыгнет?». 3.Гимнастика для глаз (индивидуально)
Вечер	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Ладошки». 3.Пальчиковый массаж. 4.Игры с обручем «Чей обруч дальше прокатится?», «Чей обруч дальше прокрутится?», «Догони обруч»	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Погонщики». 3.Восточная гимнастика «Змея», «Птички и пенчики». 4.Игры с ракеткой и воланом. Упражнять детей правильно пользоваться ракеткой	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Ладошки». 3.Закрепить с детьми ритмическую гимнастику «Друзья Буратино». 4.Точечный массаж	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Погонщики», «Ладошки». 3.Пальчиковый массаж. 4.Игра «Чья команда самая меткая» (сбивание кеглей). 5.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Ознакомление родителей со спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия)		Консультация «Волшебные классики!»	

	<p>1.Физкультминутка «Смотри в оба».</p> <p>2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе с закрытым ртом в течение 1,5 мин</p>	<p>1.Физкультминутка «Замри – отомри».</p> <p>2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1,5 мин с изменением направления движения</p>
--	--	--

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Утро	<p>1.Закрепить умение принимать правильное и. п., выполнять прицеливание и бросок «Попади мешочком в мяч».</p> <p>2.Гимнастика для глаз.</p> <p>3.Прыжки через качающуюся скамейку</p>	<p>1.Бросание малого мяча вверх, ловля его двумя руками.</p> <p>2.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.</p> <p>3.Дыхательное упражнение «Обними плечи»</p>	<p>1.Отбивание мяча о пол одной рукой.</p> <p>2.Подготовить двух детей к самостоятельному проведению утренней гимнастики.</p> <p>3.Отбивание большого мяча о пол одной рукой с продвижением вперед</p>	<p>1.Ведение мяча по прямой, сбоку между предметами.</p> <p>2.Упражнение «Подбрось - поймай». 3 шишки: подбросить 1 -й, взять 2-й, поймать 1-й, подбросить два.</p> <p>3.Игра с обручем</p>	<p>1.Ведение мяча по прямой, сбоку между предметами.</p> <p>2.Упражнение «Подбрось - поймай». 3 шишки: подбросить 1 -й, взять 2-й, поймать 1-й, подбросить два.</p> <p>3.Игра с обручем</p>
Прогулка	<p>1.Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>2.Игровое упражнение «Научись владеть мячом».</p> <p>3.Пальчиковый массаж</p>	<p>1.Подвижная игра «Встречные перебежки».</p> <p>2.Игра в городки.</p> <p>3.Прыжки через нарисованные на земле линии</p>	<p>1.Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>2.Ходьба и спуск по ступенькам (лестница равновесия).</p> <p>3.Прыжки через песчаные валики (высота 20 см).</p> <p>4.Игра в футбол</p>	<p>1.Подвижная игра «Наседка и коршун».</p> <p>2.Игровое упражнение «Нагрузи идущую машину» (попасть мешочком в кузов движущейся машины).</p> <p>3.Ходьба и бег по разным грунтам</p>	<p>1.Подвижная игра «Наседка и коршун».</p> <p>2.Игровое упражнение «Нагрузи идущую машину» (попасть мешочком в кузов движущейся машины).</p> <p>3.Ходьба и бег по разным грунтам</p>
Вечер	<p>1.Гимнастика в постели.</p> <p>2.Точечный массаж.</p> <p>3.Дыхательное упражнение «Погонщики».</p> <p>4.Биоэнергетическая гимнастика</p>	<p>1.Гимнастика в постели.</p> <p>2.Точечный массаж.</p> <p>3.Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики».</p> <p>4.Занятия на тренажерах</p>	<p>1.Гимнастика в постели.</p> <p>2.Пальчиковый массаж.</p> <p>3.Дыхательное упражнение «Кошка».</p> <p>4.Упражнение «Загони шишку целиком в ворота» (ширина ворот 1 5 см, расстояние 1,5 м)</p>	<p>1.Гимнастика в постели.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» (отработать индивидуально).</p> <p>3.Упражнения для мелкой моторики рук.</p> <p>Физкультурный досуг</p>	<p>1.Гимнастика в постели.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» (отработать индивидуально).</p> <p>3.Упражнения для мелкой моторики рук.</p> <p>Физкультурный досуг</p>
Работа с родителями	<p>Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовки детей. Обратить внимание на</p>		<p>Консультация «Весёлые игры для дождливой погоды!»</p>		

	состояние осанки и стопы.	
	1.Физкультминутка «Лис и зайчата». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по различным грунтам (трава, песок, галька и т. Д.) в течение 1,5 мин в умеренном темпе	1.Физкультминутка «Я садовником родился». 2.Ежедневно в конце прогулки проводится бег в течение 1,5 мин в умеренном темпе. Следить за тем, чтобы дети дышали носом (если ребенок начал дышать ртом, перевести его на ходьбу)

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Упражнение «Отодвинь дальше кубик» (мешочком с расстояния 4 м). 2.Гимнастика для глаз. 3.Ходьба по кубикам с целью сохранения равновесия	1.Упражнение «Прокати мяч по доске в ворота». 2.Гимнастика для глаз. 3.Упражнение «Ножной баскетбол»	1.Ползание на четвереньках с мешочком на спине. 2.Школа малого мяча. 3.Гимнастика для глаз. 4.Упражнения для мелкой моторики рук	1.Упражнение «Сбей кегли» (расстояние 2; 2,5; 3; 4 м). 2.Гимнастика для глаз. 3.«Напольные шашки»
Прогулка	1.Подвижная игра «Ловиш-ка, бери ленту». 2.Прыжки на одной и другой ноге попеременно. 3.Подъем по ступенькам горки, спуск по наклонной поверхности	1.Подвижная игра «Перебрось мяч через сетку». 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Прыжки в высоту на ступеньку двумя ногами	1.Подвижная игра «Медведь и пчелы». 2.Ходьба по бровкам боком, приставным шагом. Построение в шеренгу	1.Подвижная игра «Кот и мыши». 2.Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на «первый-второй». Игры по желанию детей
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Точечный массаж. 3.Закрепить элементы степ-аэробики. 4.Игры с большим мячом	1.В постели: восточная гимнастика «Кувшинчик», «Змея», «Птички и птенчики». 2.Дыхательное упражнение «Обними плечи». 3.Прокатывание обруча друг другу	1.Гимнастика в постели 2. Пальчиковый массаж. 3.Игры с кольцами	1.В постели: психогимнастика Чистяковой. 2.Закрепить элементы биогимнастики. 3.Школа малого мяча. 4.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Совместный с родителями досуг в подготовительной группе «День матери!» Фоторепортаж «Начинаем по порядку – дома делаем зарядку!»		Предложить родителям проанализировать уровень, самостоятельности детей в двигательной деятельности; умение подчиняться правилам в играх, составить план выполнения движений, организовывать игры со сверстниками, создать условия для игр.	
	1.Физкультминутка «Подрастай-ка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин в умеренном темпе		1.Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин с ускорением на расстоянии 30 м.	

		Уметь применять разные виды бега в зависимости от грунта: песок, асфальт, трава, листья
--	--	---

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Упражнение «Сбей городки» (сбивание выполнять мешочком). 2.Гимнастика для глаз. 3.Ходьба с закрытыми глазами по шнуру, выложенному в форме квадрата, змейки и т. д.	1.Изготовление совместно с детьми плана спортивной площадки. 2.Гимнастика для глаз. 3.Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются»	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Гимнастика для глаз. 3.Упражнение «Пронеси мешочек на голове»	1.Упражнение «Кто быстрее принесет донесение» (подлезание попластунски под стул и боком в обруч). 2.Гимнастика для глаз. 3.Подбрасывание малого мяча вверх, ловля его после отскока от пола
Прогулка	1.Подвижная игра «Мяч водящему». 2.Упражнение «След в след». 3.Метание снежков в стоящие в центре санки	1.Подвижная игра «Охотники и звери». 2.Строительство снежной крепости. 3.Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках.	Подвижная игра «Зайцы и лиса». Ходьба с перешагиванием через снежные валики. Игра «Загони льдинку в ворота прыжком	Подвижная игра «Ловля обезьян». Упражнение в умении слитно выполнять прицеливание и замах при метании в цель.
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика, «Змея», «Птички и птенчики», «Фонтанчик», «Волна». 2.Пальчиковый массаж. 3.Упражнения для мелкой моторики руки. 4.Упражнение «Кто больше соберет снежков в корзину»	1.Гимнастика в постели. 2.Точечный массаж. 3.Закрепление ритмической гимнастики «Друзья Буратино». 4.Игры с бадминтонной ракеткой и воланом	1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Дыхательное упражнение «Маятник головой». 3.Упражнение «Кто больше наберёт очков?» (национальная игра «Тиньзянь на хорей»)	1.Гимнастика в постели. 2.Самомассаж ручным массажером. 3.Упражнять детей в сбивании кубиков с расстояния 4 м. 4.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Провести консультацию для родителей «Профилактика и коррекция плоскостопия» по использованию пальчикового и точечного массажа в домашних условиях в качестве средства профилактики заболеваемости		Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях	
	1.Физкультминутка «Самолет». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием ног и обычным шагом в течение 2 мин		Физкультминутка «Поезд». Привлекать детей к измерению расстояний условными мерками	

Январь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро		1. Упражнение «Покажи, кто из героев па елке тебе поправился больше всех» (один ребенок выполняет, другие отгадывают, кто это). 2. Гимнастика для глаз, 3. Упражнение в использовании замаха для увеличения силы броска «Кто дальше сдвинет мешочек»	1. Перебрасывание большого мяча друг другу с приседанием или хлопками. 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки через скакалку. 4. Ходьба по канату с продвижением вперед	1. Упражнение в метании мелких предметов, захватывая их большим, указательным и средним пальцами. 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
Прогулка		1. Подвижная игра «Два Мороза». 2. Игра «Найди, где спрятано» (ориентирование по плану). 3. Катание на санках парами	1. Подвижная игра «Ловля обезьян». 2. Скольжение по ледяным дорожкам на полусогнутых ногах, туловище наклонено вперед. 3. Катание на санках	1. Подвижная игра «Зайцы и лиса». 2. Катание на санках. 3. Метание снежков в цель
Вечер		1. Восточная гимнастика. 2. Упражнение «Подбрось - поймай» (три желудя). 3. Предложить детям показать их любимые упражнения с малым мячом (один пока зывает, другие повторяют)	1. Гимнастика в постели. 2. Закрепление биоэнергетической гимнастики. 3. Напольные шашки. 4. Игры с бильбоке	1. Психогимнастика Чистяковой. 2. Закрепление ритмической гимнастики «Друзья Буратино». 3. «Кто быстрее переберется через болото?» (с обручами). 4. Физкультурный досуг
Работа с родителями	Консультация «Подвижные игры зимой»		Анкетирование «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье» Повысить заинтересованность в укреплении здоровья дошкольников; привлечь внимание к вопросам здоровья, рациональной двигательной активности.	
	1. Физкультминутка с пальчиками. 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин в умеренном темпе с ускорением на расстоянии 30 м		1. Физкультминутка «Зарядка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по рыхлому снегу в течение 2 мин. В подвижной игре поручать детям подавать сигналы к началу действий	

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игра «Кольцебросы» (расстояние 1,5 м). 2.Упражнение для мелкой моторики рук. 3.Отбивание мяча правой и левой рукой попеременно с продвижением вперед	1.Игры с бильбоке. 2.Гимнастика для глаз. 3.Самомассаж спины. 4.Игровое упражнение «Попади в ноги» (прокатывание мяча в нужном направлении)	1. «Напольные шашки». 2.Школа малого мяча. 3.Элементы игры в футбол (ведение мяча правой и левой ногой)	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Упражнение для мелкой моторики рук. 3.Упражнение «Закати мяч головой в ворота» (толкание набивного мяча)
Прогулка	1.Подвижная игра «В чьей команде меньше мячей (снежков)». 2.Ходьба приставным шагом, руки за голову. 3. Игра «Взятие крепости»	1.Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2.Упражнение на равновесие: ходьба по скользкой поверхности, приставным шагом, по бровкам, валикам. 3.Игры в снежки, с цветными льдинками	1.Подвижная игра «Догони свою пару». 2.Скольжение по ледяной дорожке, с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки. 3. Игровое упражнение «Чья льдинка дальше проскользит»	1.Подвижная игра «Кот и мыши». 2. «Дорожка препятствий» (бег 10 м, метание вдаль, скольжение, забивание льдинки в ворота). 3. Прыжки через снежный ров
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика. 2.Бросание мяча с хлопками. 3.Ходьба с мешочками на голове. 4.«Ножной баскетбол»	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнение «Попади в мяч» (метание мешочка в катящейся по полу мяч). 3.Упражнения с различными пособиями по желанию детей	1.В постели: психогимнастика Чистяковой. 2.Отбивание мяча о пол одной рукой: перед собой, справа, слева. 3.Игры с бильбоке	1.Гимнастика в постели. 2.Игра «Чья команда быстрее составит слово» (две команды по 4 человека должны принести буквы: в любой последовательности, первый ребенок выбирает 1-ю букву, второй - вторую и т. д.)
Работа с родителями	Развлечение в подготовительной группе совместно с родителями «23 февраля-красный день календаря.»		Привлекать внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке для предупреждения травматизма)	
	1.Физкультминутка «Сороконожка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводил» безв умеренном темпе в течение 2 мин. В подвижной игре приучать детей самостоятельно распределять роли		1.Физкультминутка «Бабочка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 2 мин 20 с. 3.В подвижной игре выбирать судью, который будет контролировать соблюдение правил, правильное выполнение движений	

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
--	------------	------------	------------	------------

Утро	1.Игровое упражнение «Поймай шарик в воронку» (бильбоке). 2.Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 3.Бросание кольца от груди одной рукой на стержень кольцеброса (расстояние 2 м)	1.Упражнять детей в выполнении замаха для увеличения дальности броска (расстояние 3 м). 2.Игры с шишками на развитие мелкой мускулатуры руки «Щелчки», «Подбрось-поймай». 3.Ходьба по дорожке следов, массажным коврикам	1.Прыжки на двух ногах, вдоль шнура, перепрыгивание сто вправо, влево. 2.Бросание малого мяча, ловля после удара о стсну. 3.Метание мешочка в цель	1.Игра в «Городки». 2.Прокатывание обруча в парах. 3.Игровое упражнение «Кто удержит дольше?» (вращение обруча на кисти руки)
Прогулка	1.Подвижная игра «Дорожка препятствий». 2.Упражнять детей в перепрыгивании через лужи, в прохождении по шатким мостикам. 3.Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на первый-второй	1.Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2.Упражнение «Нарисуй ногами елочку». 3.Упражнение «Передай льдинку (камешек) партнеру», подпрыгивая на одной ноге. 4.Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1.Подвижная игра «Ловишки с мячом». 2.Игра «Заколдованный ребенок». 3.Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте». 4.Ходьба по бровкам, бревну	1.Подвижная игра «Лягушки и цапля». 2.Игра-эстафета «Через болота по кочкам» (из обруча в обруч). 3.Прыжки с короткими скакалками
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика. 2.Отработать элементы этэп-аэробики. 3.Гимнастика для глаз. 4.Метание набивного мяча в обруч из и. п. стоя на коленях	1.Гимнастика в постели. 2.Пролезание в обруч, не касаясь его (правым, левым боком). 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.Игры с пособиями по желанию детей	1.В постели: психогимнастика Чистяковой. 2.Игры с кольцебросами. 3.Упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой». 4.Упражнение «Задень колокольчик» (с ракеткой)	1.Гимнастика в постели по выбору детей (проводят 2 ребенка). 2.Упражнение «Кто правильно бросит» (городошной битой). 3.Ритмическая гимнастика
Работа с родителями	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельного выполнения ее детьми в выходные дни. Дать рекомендации по методике включения детей в самостоятельное выполнение		Информационный стенд «Игры для детей весной»	
	1.Физкультминутка «Качели». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин с ускорением на расстоянии 30 м		1.Физкультминутка «Зарядка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин 30 с с преодолением естественных препятствий (луж, ручейков, пеньков)	

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Утро	1.Метание мешочка в стоящую на полу коробку (расстояние 2,5 м). 2.Подбрасывание и ловля мяча, не сходя с места. 3.Прыжки на двух ногах с мешочками, зажатými между коленей	1.Ходьба «Кто пройдет дальше, сохраняя равновесие?» (по шнуру, положенному на пол) обычным шагом, пятка к носку. 2.Прыжки на одной ноге попеременно с продвижением вперед. 3.Ходьба с мешочком на голове	1.Метание набивного мяча вдаль снизу (расстояние 2-3 м). 2.Прыжки через скакалку. 3.Метание мешочка на дальность	1.Игровое упражнение «Кто дольше не уронит мяч» (отбивание о землю). 2.Упражнение «Подбрось - поймай - упасть не дай» (подбрасывание мяча прямо перед собой). 3.Ведение мяча ногой между предметами	1.Игровое упражнение «Кто дольше не уронит мяч» (отбивание о землю). 2.Упражнение «Подбрось - поймай - упасть не дай» (подбрасывание мяча прямо перед собой). 3.Ведение мяча ногой между предметами
Прогулка	1.Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется?». 2.Прыжки на ступеньку (высота 20 см). 3.Ходьба по бровкам. 4.Игры в классы	1.Подвижная игра «Поменяйся местами». 2.Прыжки в длину с места, обращать внимание на правильность выполнения 3.Игра с короткой скакалкой	1.Подвижная игра «Круговая лента». 2.Игровое упражнение «Попади в цель». 3.Игры в классы. 4.Игры с мячом	1.Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». 2.Метание мяча в цель. 3.Игровое упражнение «Пас». 4.Игры в классы, со скакалкой	1.Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». 2.Метание мяча в цель. 3.Игровое упражнение «Пас». 4.Игры в классы, со скакалкой
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика. 2.Упражнение «Кто попадет с самого дальнего расстояния?» (мет анис в цель, после каждого броска делать шаг назад). 3.Прыжки на одной ноге через шнуры (расстоянием)	1.Гимнастика в постели по желанию детей. 2.Упражнение «Чей мешочек улетит дальше?» (метание вдаль из-за плеча, используя круговой захват). 3.Упражнения с мячом по желанию детей,	1.Психогимнастика Чистяковой (в постели). 2.Ходьба с мешочком на голове. 3.Игра в баскетбол	1.Гимнастика в постели по желанию детей. 2.Вращение обруча на кисти рук. 3.Элементы игры в бадминтон. 4.Игра в футбол. 5.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели по желанию детей. 2.Вращение обруча на кисти рук. 3.Элементы игры в бадминтон. 4.Игра в футбол. 5.Физкультурный досуг
Работа с	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному		Папка-передвижка «Профилактика кариеса у детей»		

родителями	периоду	
	<p>1.Физкультминута «Дочка».</p> <p>2.Ежедневно в конце прогулки перед возвращением в группу проводить бег в умеренном темпе в течение 2 мин 50 с.</p> <p>3.Самостоятельная организация детьми игр (городки, классы)</p>	<p>1.Физкультминутка «Ванька-встанька».</p> <p>2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 3 мин</p>

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	<p>1.Ходьба по бровкам с хлопком под коленом.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча, ведение рукой и забрасывание в кольцо.</p> <p>3. Игровое упражнение «Попади в обруч» (двое детей прокатывают обруч, 3-4 детей метают в него)</p>	<p>1. Упражнять детей в умении выбирать способ броска, регулировать силу при метании вдаль.</p> <p>2.Упражнения с ракеткой и воланом.</p> <p>3.Игровое задание «Докати мяч до стены»</p>	<p>1.Отбивание мяча о стену в парах (один бросает, другой ловит после удара о стену).</p> <p>2.Ведение мяча с забрасыванием в корзину.</p> <p>3. «Детский волейбол» (в кругу)</p>	<p>1.Игра «Школа мяча».</p> <p>2.Упражнение с мелкими предметами «Подбрось - поймай».</p> <p>3.Игровое упражнение «Загони кубик в центр» (метание мешочком с целью сдвинуть кубик с границы круга в его центр)</p>
Прогулка	<p>1.Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется».</p> <p>2.Бег на скорость 30 м.</p> <p>3.Метание мешочка и мяча в цель.</p> <p>4.Прыжки в длину</p>	<p>1.Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>2.Прыжки в длину с места и разбега.</p> <p>3.Метание вдаль.</p> <p>4.Прыжки через короткую и длинную скамейку</p>	<p>1.Подвижная игра «Ловля обезьян».</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3.Ходьба по нарисованной линии подскоками.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице на спортивной площадке</p>	<p>1.Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>2. «Дорожка препятствий» (бег 10 м, подлезание, подпрыгивание, лазанье по гимнастической стенке, подъем и спуск по лестнице, равновесие).</p> <p>3.Игры по желанию детей</p>
Вечер	<p>1.Восточная гимнастика (в постели).</p> <p>2.Ходьба по бровкам приставным шагом, пятка к носку.</p> <p>3.Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>4. «Городки»</p>	<p>1.Гимнастика в постели по желанию детей.</p> <p>2.Лазание по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.</p> <p>3.Катание на самокатах.</p> <p>4. «Бадминтон»</p>	<p>1.Психогимнастика Чистяковой.</p> <p>2.Прокатывание, вращение, пролезание в обруч.</p> <p>3. «Футбол».</p> <p>4.Игры по желанию детей</p>	<p>1.Гимнастика в постели.</p> <p>2.Прыжки через скакалку.</p> <p>3.Игры в классы.</p> <p>4. «Баскетбол».</p> <p>5.Физкультурный досуг</p>
Работа с	Развлечение в подготовительной группе совместно с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья» Привлекать родителей к участию в совместных		Провести консультацию на тему «Принципы рационального питания» Познакомить родителей о пользе витаминов и их значениях.Родительское	

родителями	с детьми физкультурных праздниках.	собрание в подготовительной группе «Чему научились наши дети» Познакомить родителей с показателями физического воспитания детей; с произошедшими изменениями на конец года в этой области.
	1. Физкультминутка «Движения».2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по разным грунтам в течение 3 мин	1.Физкультминутка «Часы». 2.Ежедневно в конце прогулки перед возвращением в группу проводить бег в течение 3 мин с ускорением на расстоянии 30 м

2.8.Календарное планирование подвижных игр

Первая и вторая группа раннего возраста

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь			
«Догонялки» с персонажами «К куклам в гости» «Не наступи»	«Догонялки с персонажами» «Ножки по дорожке» «Птички летают»	«Птички, летите ко мне» «Достань флажок» «Лесные жучки»	«Птички, летите ко мне» «Цыплята и кот» «Зайка»
Октябрь			
«Солнышко и дождик» «Птички летают» «Автомобиль»	Догони скорее мяч «К куклам в гости» «Не наступи»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Воробушки и автомобиль» «Лошадки»	«В гости к зверятам» «Ножки по дорожке» «Солнышко и дождик»
Ноябрь			
«Воробушки и кот» «Зайка» «Лошадки»	«Воробушки и кот» «Достань флажок» «самолеты»	«Лесные жучки» «Птички летают» «Мой веселый звонкий мяч»	«Лесные жучки» «Зайка» «Автомобиль»
Декабрь			
«Цыплята и кот» «Воробушки и автомобиль» «Автомобиль»	«Цыплята и кот» «Воробушки и кот» «Пузырь»	«Лошадки» «Достань флажок» «Самолеты»	«Лошадки» «Не наступи» «Догонялки с персонажами»
Январь			
«Автомобиль»	«Самолеты»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»

«Догонялки с персонажами» «Пузырь»	«Зайка» «Воробушки и автомобиль»	«Цыплята и кот» «Брось и догони»	«Автомобиль» «Пузырь»
Февраль			
«Кот и мыши» «Цыплята и кот» «Воробушки и автомобиль»	«Кот и мыши» «Не наступи» «Догонялки с персонажем»	«Самолеты» «Зайка» «Автомобиль»	«Волшебная дудочка» «Автомобиль» «Воробушки и кот»
Март			
«Брось и догони» «Достань флажок» «Лесные жучки»	«Пузырь» «Ножки по дорожке» «Воробушки и автомобиль»	«Поезд» «Не наступи» «Догонялки с персонажами»	«Где звенит?» «Птички летают» «Автомобиль»
Апрель			
«Лошадки» «Солнышко и дождик» «Автомобиль»	«Зайка» «К куклам в гости» «Догонялки с персонажем»	«Лошадки» «Цыплята и кот» «Автомобиль»	«Лошадки» «Зайка» «Воробушки и кот»
Май			
«Солнышко и дождик» «Достань флажок» «Воробушки и автомобиль»	«Солнышко и дождик» «Не наступи» «Птички летают»	«Воробушки и автомобиль» «Ножки по дорожке» «Лесные жуки»	«Воробушки и автомобиль» «К куклам в гости» «Солнышко и дождик»

младшая и средняя группы

2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Сентябрь							
1. «Бегите ко мне» 2. «Догони мяч» 3. «Воротца»	1. «Самолеты» 2. «Попади в круг» 3. «С кочки на кочку»	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Мой веселый звонкий мяч» 3. «Не наступай на линию»	1. «Цветные автомобили» 2. «Самолеты» 3. «Птички и птенчики»	1. «Наседка и цыплята» 2. «Бегите ко мне» 3. «Догони мяч»	1. «Зайцы и волк» 2. «Цветные автомобили» 3. «Самолеты»	1. «Наседка и цыплята» 2. «Догони мяч» 3. «По ровненькой дорожке»	1. «Пастух и стадо» 2. «Зайцы и волк» 3. «Птички и птенчики»

Октябрь							
1.«Птички и птенчики» 2.»Бегите ко мне» 3.»Наседка и цыплята»	1.»У медведя во бору» 2.»Пастух и стадо» 3.»Зайцы и волк»	1.»Поймай комара» 2.»Птички и птенчики» 3.»По ровненькой дорожке»	1.»Подбрось-поймай» 2.»У медведя во бору» 3.»Пастух и стадо»	1.»Попади в круг» 2.»Наседка и цыплята» 3.»Птички и птенчики»	1.»Лиса в курятнике» 2.»Подбрось-поймай» 3.»У медведя во бору»	1.»Попади в круг» 2.»Бегите ко мне» 3.»По ровненькой дорожке»	1.»Птичка и кошка» 2.»Лиса в курятнике» 3.»Подбрось-поймай»
Ноябрь							
1.»Мыши в кладовой» 2.»Поймай комара» 3.»Попади в круг»	1.»Зайка серый умывается» 2.»Птичка и кошка» 3.»Подбрось-поймай»	1.»Воробушки и кот» 2.»Бегите ко мне» 3.»Попади в круг»	1.»Перелет птиц» 2.»Зайка серый умывается» 3.»Птичка и кошка»	1.»Мыши в кладовой» 2.»Мыши и кот» 3.»Поймай комара»	1.»Найди себе пару» 2.»Перелет птиц» 3.»Зайка серый умывается»	1.»Мыши в кладовой» 2.»Бегите ко мне» 3.»Попади в круг»	1.»Сбей булаву» 2.»Найди себе пару» 3.»Перелет птиц» 4.»Зайцы и волк»
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Декабрь							
1. «Бегите к флажку» 2. «Мыши в кладовой» 3. «Воробушки и кот»	1. «Котята и щенята» 2. «Сбей булаву» 3. «Найди себе пару»	1. «Кролики» 2. «Птички и птенчики» 3. «Наседка и цыплята»	1. «Найди себе пару» 2. «Котята и щенята» 3. «Сбей булаву» 4. Самолеты»	1. «Кто бросит дальше мешочек» 2. «Мыши и кот» 3. «Кролики»	1. «Лошадки» 2. «Найди, где спрятано» 3. «Сбей булаву»	1. «Кто бросит дальше мешочек» 2. «Бегите к флажку» 3. «Наседка и цыплята»	1. «Позвони в погремушку» 2. «Лошадки» 3. «Найди где спрятано»
Январь							
1.»Найди свой цвет» 2.»Кролики» 3.»Мыши в кладовой»	1.»Лиса в курятнике» 2.»Цветные автомобили» 3.»Найди и промолчи»	1.»Найди свой цвет» 2.»Наседка и цыплята» 3.»Кто бросит дальше мешочек»	1.»Снежки» 2.»Саный поезд» 3.»Катание по скользкой дорожке»	1.»Найди свое место» 2.»Кролики» 3.»Поймай комара»	1.»Найди себе пару» 2.»Зайка серый умывается» 3.»Снежки»	1.»Найди свое место» 2.»мыши в кладовой» 3.»Попади в круг»	1.»Позвони в погремушку» 2.»Снежки» 3.»Катание по скользкой дорожке»
Февраль							

1.»Трамвай» 2.»Воробушки и кот» 3.»Мыши в кладовой»	1.»Кто ушел» 2.»Саный поезд» 3.»У медведя во бору»	1.»С кочки на кочку» 2.»Найди свой цвет» 3.»Кто дальше бросит мешочек»	1.»Кто ушел» 2.»Снежки» 3.»Саный поезд»	1.»Сбей кеглю» 2.»Трамвай» 3.»Кролики»	1.»Карусель» 2.»Кто ушел» 3.»Ладошки»	1.»Сбей кеглю» 2.»Мыши в кладовой» 3.»Найди свой цвет»	1.»Наседка и цыплята» 2.»Карусель» 3.»Кто ушел»
Март							
1.»Поезд» 2.»Сбей кеглю» 3.»Наседка и цыплята»	1.»Бездомный заяц» 2.»Кто ушел» 3.»У медведя во бору» 4.»Зайцы и волк»	1.»Береги предмет» 2.»Трамвай» 3.»Мыши в кладовой»	1.»Прятки» 2.»Бездомный заяц» 3.»Кто ушел»	1.»Кто кричит» 2.»Найди свой цвет» 3.»Попади в круг»	1.»Ловишки» 2.»Прятки» 3.»Бездомный заяц» 4.»Пастух и стадо»	1.»Кто где кричит» 2.»Кролики» 3.»Кто бросит дальше мешочек»	1.»Мяч через сетку» 2.»Ловишки» 3.»Прятки»
2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Апрель							
1.»Лохматый пес» 2.»С кочку на кочку» 3.»Берегите предмет»	1.»Цветные автомобили» 2.»Мяч через сетку» 3.»Зайцы и волк»	1.»Лохматый пес» 2.»Сбей кеглю» 3.»Кролики»	1.»Птичка и кошка» 2.»Подбрось и поймай» 3.»Найди где спрятано»	1.»Найди, что спрятано» 2.»Береги предмет» 3.»Мыши в кладовой»	1.»Лошадки!» 2.»Перелет птиц» 3.»Сбей булаву»	1.»Найди что спрятано» 2.»Найди свой цвет» 3.»С кочкина кочку»	1.»Найди себе пару» 2.»Зайка серый умывается» 3.»Мяч через сетку»
Май							
1.»Птички в гнездышках» 2.»Кролики» 3.»Сбей кеглю»	1.»Прятки» 2.»Котята и щенята» 3.»У медведя во бору»	1.»Птички в гнездышках» 2.»Наседка и цыплята» 3.»Берегите предмет»	1.»Позвони в погремушку» 2.»Мяч через сетку» 3.»Пастух и стадо»	1.»Кто где кричит» 2.»Лохматый пес» 3.»Мыши в кладовой»	1.»Самолеты» 2.»Мяч через сетку» 3.»Кто ушел»	1.»Птички в гнездышках» 2.»Кролики» 3.»Береги предмет»	1.»Зайка серый умывается» 2.»Бездомный заяц» 3.»Сбей булаву»

старшая и подготовительная группы.

Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Сентябрь							
1.«У медведя во бору» 2.«Не оставайся на полу» 3.«Кто скорее до флажка»	1.«Мяч по кругу» 2.«Хитрая лиса» 3.«У медведя во бору»	1.«Не оставайся на полу» 2.«Ловишки» 3.«Кто скорее до флажка»	1.«Мы веселые ребята» 2.«Не оставайся на полу» 3.«Ловишки»	1.«Уголки» 2.«Кто скорее до флажка» 3.«Мяч через сетку»	1.«Парный бег» 2.«Мяч через сетку» 3.«Кто скорее до флажка»	1.«Кто лучше прыгает» 2.«Уголки» 3.«Сбей булаву»	1.«Мышеловка» 2.«Сбей булаву» 3.«Кошки-мышки»
Октябрь							
1.«Медведи и пчелы» 2.«Кто лучше прыгает» 3.«Уголки»	1.«Голова и хвост дракона» 2.«Не оставайся на полу» 3.«Мышеловка»	1.«Охотники и зайцы» 2.«Медведи и пчелы» 3.«Кто лучше прыгает»	1.«Встречные перебежки» 2.«Голова и хвост дракона» 3.«Мышеловка»	1.«Эстафета парами» 2.«Охотники и зайцы» 3.«Медведи и пчелы»	1.«Найди себе пару» 2.«Встречные перебежки» 3.«Голова и хвост дракона»	1.«Парный бег» 2.«Эстафета парами» 3.«Охотники и зайцы»	1.«Наседка и цыплята» 2.«Найди себе пару» 3.«Встречные перебежки»
Ноябрь							
1.«Удочка» 2.«Парный бег» 3.«Эстафета парами»	1.«Ловишка, бери ленту» 2.«Наседка и цыплята» 3.«Найди себе пару»	1.«Мышеловка» 2.«Удочка» 3.«Парный бег»	1.«Перебрось мяч через сетку» 2.«Ловишка, бери ленту» 3.«Наседка и цыплята»	1.«Брось флажок» 2.«Мышеловка» 3.«Удочка»	1.«Удочка» 2.«Перебрось мяч через сетку» 3.«Ловишка, бери ленту»	1.«Пожарные на учении» 2.«Брось флажок» 3.«Мышеловка»	1.«Кот и мыши» 2.«Удочка» 3.«Перебрось мяч через сетку»
Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Декабрь							

1.«Мы веселые ребята» 2.«Пожарные на учении» 3.«Брось флажок»	1.«Мяч водящему» 2.«Кот и мыши» 3.«Удочка»	1.«С кочки на кочку» 2.«Мы веселые ребята» 3.«Пожарные на учении»	1.«Охотники и звери» 2.«Мяч водящему» 3.«Кот и мыши»	1.«Гуси-лебеди» 2.«С кочки на кочку» 3.«Мы веселые ребята»	1.«Зайцы и лиса» 2.«Охотники и звери» 3.«Мяч водящему»	1.«Кто сделает меньше прыжков» 2.«Гуси-лебеди» 3.«С кочки на кочку»	1.«Ловля обезьян» 2.«Зайцы и лиса» 3.«Охотники и звери»
Январь							
1.«Сделай фигуру» 2.«Кто сделает меньше прыжков» 3.«Гуси-лебеди»	1.«Два мороза» 2.«Ловля обезьян» 3.«Зайцы и лиса»	1.«Пронеси мяч не задев кеглю» 2.«Сделай фигуру» 3.«Кто сделает меньше прыжков»	1.«Чья команда быстрее построится» 2.«Два мороза» 3.«Ловля обезьян»	1.«Караси и щука» 2.«Пронеси мяч не задев кеглю» 3.«Сделай фигуру»	1.«Ловля обезьян» 2.«Чья команда быстрее построится» 3.«Два мороза»	1.«Попади в обруч» 2.«Караси и щука» 3.«Пронеси мяч не задев кеглю»	1.«Сохрани пару» 2.«Ловля моли» 3.«Чья команда быстрее построится»
Февраль							
1.«Забрось мяч в кольцо» 2.«Попади в обруч» 3.«Караси и щука»	1.«Путаница» 2.«Сохрани пару» 3.«Ловля моли»	1.«перебежки» 2.«Забрось мяч в кольцо» 3.«Попади в обруч»	1.«День-ночь» 2.«Путаница» 3.«Сохрани пару»	1.«Хитрая лиса» 2.«Перебежки» 3.«Забрось мяч в кольцо»	1.«Санный поезд» 2.«День – ночь» 3.«Путаница»	1.«Сбей мяч» 2.«Хитрая лиса» 3.«Перебежки»	1.«Догони свою пару» 2.«Санный поезд» 3.«Путаница»
Март							
1.«Встречные перебежки» 2.«Сбей мяч» 3.«Хитрая лиса»	1.«Дорожка препятствий» 2.«Догони свою пару» 3.«Удочка»	1.«Сбей кеглю» 2.«Встречные перебежки» 3.«Уголки»	1.«Лиса в курятнике» 2.«дорожка препятствий» 3.«Догони своюпару»	1.«Дорожка препятствий» 2.«Сбей кеглю» 3.«Встречные перебежки»	1.«Ловишка с мячом» 2.«Лиса в курятнике» 3.«Дорожка припятствий»	1.«Пустое место» 2.«Встречные перебежки» 3.«Сбей кеглю»	1.«Лягушка и цапли» 2.«Ловишка с мячом» 3.«Лиса в курятнике»
Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная

1-я неделя		2-я неделя		1-я неделя		2-я неделя	
Апрель							
1.»Мяч водящему» 2.»Пустое место» 3.»Дорожка препятствий»	1.»Чье звено быстрее соберется» 2.»Лягушка и цапля» 3.»Ловишки с мячом»	1.»Затейники» 2.»Мяч водящему» 3.»Пустое место»	1.»Поменяйся местами» 2.»Чье звено быстрее соберется» 3.»Лягушка и цапля»	1.»Бездомный заяц» 2.»Затейники» 3.»Пожарные на учении»	1.»Круговая лапта» 2.»Поменяйся местами» 3.»Чье звено быстрее соберется»	.»Не оставайся на полу» 2.»Мы веселые ребята» 3.»Охотники и зайцы»	1.»Красные и синие» 2.»Круговая лапта» 3.»Поменяйся местами»
Май							
1.»Классы» 2.»Встречные перебежки» 3.»Медведи и пчелы»	1.»Лови – не урони» 2.»Красные и синие» 3.»Круговая лапта»	1.»Сбей кеглю» 2.»Классы» 3.»Эстафета парами»	1.»Третий лишний» 2.»Лови – не урони» 3.»Красные и синие»	1.»Пронеси мяч, не задев кеглю» 2.»Хитрая лиса» 3.»Попади в обруч»	1.»Гуси-лебеди» 2.»Третий лишний» 3.»Лови – не урони»	1.»Забрось мяч в кольцо» 2.»Мышеловка» 3.»Удочка"	1.»Футбол» 2.»Гуси-лебеди» 3.»Третий лишний»

Литература

1. Алямовская В.Г. «Физкультура в детском саду». - Москва, Чистые пруды, 2005.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом». Сценарии спортивных праздников. Москва. «Гном и Д», 2003.
3. Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ. Москва. «Сфера», 2003.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». - Москва, Просвещение, 1986.
5. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». Пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений. М., «Просвещение». 2007.
6. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б «Развивающая педагогика оздоровления». Программно- методическое пособие. Москва «Линка-Пресс». 2000.
7. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» Пособие для практических работников дошкольных учреждений. Москва Аккрти, 1997.
8. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». - Москва, 1998.
9. Осокина Т.И., Чунтонова В.А. «Физическое воспитание детей на севере». - Москва, Просвещение, 1981.
10. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., Мозаика-Синтез, 2014.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
15. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. - М., 2005.

16. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
17. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
18. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва «Гном и Д», 2003.
19. Федорова С.Ю. Примерное планирование физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
20. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». - Москва, Просвещение, 1986.
21. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
22. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
23. Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». - Москва, Просвещение, 1984.
24. Чупаха И.В. «Здоровый ребенок в здоровом социуме». - Москва «Илекса», 1999.
25. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду». Москва. Просвещение», 2003.
26. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва. «Владос», 1999.