ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

 На педагогическом совете Заведующий

 Детского сада № 262 ОАО «РЖД» Детского сада № 262 ОАО «РЖД»

 Протокол № И.А. Сафронова

 от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

**Рабочая программа**

***Инструктора по физической культуре***

Частного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 262 открытого акционерного общества

«Российские железные дороги»

на 2018-2019 учебный год

**Выполнил:**

***Инструктор по физической культуре***

***Чертковская В.В.***

Хабаровск 2018г.

**Содержание**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………………………………………………………2
2. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильнойорганизации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения………………………………………………………………………………………………………………………………4
	1. Младший дошкольный возраст: (от 3 до 4)…………………………………………………………………………………4
	2. Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)……………………………………………………………………………....4
	3. Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 л)………………………………………………………………………………..4
	4. Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)…………………………………………………………………..6
3. Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура», образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»…………………………………………………………………………………………………………………………….8
4. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»………………………………………..10
	1. 2-я Младшая группа………………………………………………………………………………………………………...10
	2. Средняя группа……………………………………………………………………………………………………………...20
	3. Старшая группа……………………………………………………………………………………………………………..30
	4. Подготовительная к школе группа………………………………………………………………………………………...55
	5. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы…………………………….………………………...70
	6. 2-я Младшая группа………………………………………………………………………………………………………...70
	7. Средняя группа……………………………………………………………………………………………………………...70
	8. Старшая группа……………………………………………………………………………………………………..............71
	9. Подготовительная к школе группа……………………………………………………..………………………………….72
5. Организации двигательного режима………………………………………………………………………………………………...73
6. Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с воспитателями………………………………………..74
7. Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с родителями……………….…………………………...75
	1. Мониторинг образовательногопроцесса……………………………………………………………………………….....76
8. Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию…………………………………………………...80
9. Непосредственная образовательная деятельность зарядка………………………………………………………………………...81
10. Методические пособия…………………………………………………………………………………………………………….....82

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма.

В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие 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, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Данная рабочая программа разработана с учетом основных **принципов,** требований к организации и содержанию физического развития детей на основе программы **«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» *Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой*** и соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Содержание раздела **„Физическая культура"** направлено на достижение **целей** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

* 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.

**Ожидаемый результат**:

* снижения уровня заболеваемости,
* повышение уровня физической подготовленности,
* сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни,
* развитие крупной и мелкой моторики,
* ребёнок подвижен, вынослив,
* ребёнок владеет основными движениями,
* ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими.

**Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.**

**Младший дошкольный возраст: от 3 до 4**

Дети3-4летнеговозраста обладают уже сравнительно большим запасом движений.Но они так поглощены самимдвигательным процессом, что еще не заботятся о результатах своих действий. Однако ребенок уже способен повторятьдвижение за взрослым (или другим ребенком), проделывать его по своему усмотрению, соблюдать направление движения и последовательность его элементов.Ребенок уже более осознанно следит за показом упражнения, слушает пояснения, но пока еще нуждается в

образном представлении упражнения. Например, объяснение: «Ходи на наружных краях стоп»не заинтересует ребенка, а игра в «мишку косолапого» скорее всего понравится.Детям этого возраста свойственно стремление к самостоятельности, к активной творческой роли в занятиях. Поэтому не стоит удерживать ребенка, если он придумал свое упражнение, лучше попытаться сочетать новую форму инеобходимое содержание. В то же времявнимание даже очень послушных детей еще неустойчиво, они часто отвлекаются и легкопереключаются на другую деятельность. Задача взрослогоувлечь ребенка занятиями физкультурой, и, воспитываядвигательные навыки и умения, обращать особое внимание на качество выполняемых движений, четкость иправильность поз (например, выполняя наклоны, не сгибать ноги«ноги прямые, как у цапли»; поднимая мяч вверх,посмотреть на него и т. п.).Занятия лучше проводить примерно в одно и то же время (лучше в первой половине дня), регулярнокаждый день или через день, чтобы в них выработалась потребность. Продолжительность занятия не более 15-20 минут. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92–99 см,масса тела 14 –16 кг.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Сформированное к 5 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстроовладевать новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны четковыполнятьразнонаправленные, разноименные движения руками, руками и ногами (правую руку в сторону, левуювверх; руки вперед, левую ногу в сторону и т. д.), что позволяет развивать координацию, согласованные действия различнымичастями тела.Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 4—5лет действоватьцелесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, грунта, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в различных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличениядлины ног. В связи с этимзначительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка.На шестом году жизни возрастаетвлияние второй сигнальной системы (М. В. Антропова). Это дает возможность широко использовать слово как источник новой информации для формирования у старших дошкольников образадвигательного действия. Представление о движении складывается по слову легко, если новое физическое упражнениеявляется вариантом разученных ранее или новое двигательное действие состоит из знакомых элементов. В том случае,если для освоения новых физических упражнений подбираются подводящие упражнения и количество незнакомыхнесложных элементов ограничивается до2—3, новая связь, компоновка составных элементов приобучении по слову устанавливаются старшими дошкольниками без особого труда. Представление о движении включает

последовательность составных элементов, название направлений движения различными частями тела, их взаимосвязь, обозначение амплитуды, темпа, силовых условий и т. д. Обучение двигательным действиям по словесной инструкции позволяет научить детей тем физическим упражнениям, которые сам педагог выполнить не может. Однако если ребенок привык действовать по показу, то создать образ выполняемого движения по слову для него затруднительно, так как отсутствует опыт восприятия даже простых двигательных действий по словесной инструкции.По данным исследований Е. Н. Вавиловой и Н. А. Ноткиной, из всех физических качеств наибольший прирост у старших дошкольников отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности.Возросшая нагрузка на зрение диктует для профилактики снижения остроты зрениянеобходимость проведениягимнастики для глаз. В этом возрасте для развития мелкой мускулатуры руки в пособии используются не только пальчиковая гимнастика, действия с мячом, но и разнообразные игры и упражнения с желудями, шишками, камешками, которые можно организовывать в разныережимные моменты.Склонность большинства детей к двигательной активности является психологическойбазой для развития самостоятельности в двигательной деятельности. Для поддержания и развития самостоятельностиважно научить старших дошкольников создавать условия для выполнения движений, организовывать собственную двигательнуюдеятельность и деятельность сверстников. Стремление к результативности при решении двигательных задач побуждаетдетей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Оценка ребенком своих движений и движений партнеров приобретает развернутый и обоснованный характер с высокой степенью объективности (М. И. Лисина, А. И. Сильвестру). Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом выполнения двигательного действия и полученным результатом.На шестом году жизнискладываются предпосылки к формированию умений выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях: отбирать пособия по величине и в нужном количестве, размещать их в определенном месте, отмерять расстояние условными мерками, отмечать место начала выполнения движений, располагать инвентарь в указанном пространстве и в определенной последовательности, распределять обязанности между дежурными. Использование фланелеграфа, на котором выкладываются карточки с обозначением оборудования, и макета зала поможет дежурным установить, в какой части занятия, когда и какой инвентарь необходим, где он должен быть размещен.Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования детских взаимоотношений. У ребенка появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность важные предпосылки организованного поведения. Ребенок подчиняется правилам очередности выполнения физических упражнений,вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других. Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнования, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

**Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

К 6 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения

характера мышечной активности. Более эффективно перераспределяется время активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха. Если у 3-летнего ребенка мышцы напряжены на протяжении всего движения и он быстро устает, то у 6—7-летнего время напряжения мышц составляет до 70% общей длительности цикла, т. е. выделяются периоды напряжения и расслабления мышц, что способствует большей продолжительности работы (Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова). При этом у детей 6 лет хорошо выраженная синхронность сохраняется на всем протяжении динамической нагрузки. Поданным Н. А. Ноткиной, наибольший прирост в показателях скоростных 10способностей и выносливости у дошкольников приходится именно на седьмой год жизни, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку. Появляется возможность включать в работу с детьми элементы аэробики, ритмической гимнастики, основанные на сочетании эмоциональной музыки и упражнений.Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движения ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. По данным Н. Н. Леонтьевой, иннервационная программа решения двигательной задачи у детей седьмого года жизни уже перед началом движения бывает полностью сформирована, что позволяет в процессе организации двигательной деятельности широко использовать предварительное инструктирование до начала выполнения двигательных действий, предлагать ребенку сначала определить план своего поведения, выбрать способ, а только после этого приступать к практическому осуществлению. В этом случае

формируется произвольность, преднамеренность в управлении своими движениями.В 6 лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия не только на базе зрительного анализатора, но и набазе мышечных ощущений. К 7 годам программирование произвольных движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на баземышечной обратной связи. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точностивыполнения сложных движений.В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости (Н. А.Ноткина). В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту действий. В предложенном пособии осуществлен подбор специальных упражнений, в которых дети ставятся перед необходимостью оценить свои достижения, выделить, что им удается лучше, что не получается, сучетом их физическихспособностей, физического «я» (высокий или низкий, полный или худой и т. д.). Выполняя задания, ребенок начинает понимать, что при одних движениях ему действовать легче, а при других

труднее (высокому легче допрыгнуть до подвешенного колокольчика, но труднее подлезть под шнур, висящий невысоко от пола, и т. д.). Осознание этих физических параметров положительно влияет на установление взаимоотношений между участниками в коллективных играх соревновательного характера. Играющие целесообразнее распределяют выполнение движений в играх-эстафетах, что позволяет команде достигать положительного результата и вызывает чувство радости, удовлетворения, поддерживает интерес к двигательной деятельности. Понимание трудности выполнения движения в за

данных условиях по сравнению с соперником помогает снять бурную отрицательную реакцию на проигрыш.У детей подготовительной к школе группы необходимосформировать творческое отношение к решению двигательных задач (догоняют увернись, обегаешь предмет не удаляйся от него на значительное расстояние и т. д.). Осмысленноеприменение различных действий в соответствии со складывающимися условиями позволит компенсировать недостаточно высокий уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств и достичь большинству играющих успеха с меньшими затратами сил.Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности нафизкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основеприобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.В 6-летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа (трусливый заяц, храбрый заяц, хитрый заяц и т. д.). У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т. д. Таким образом, старшие дошкольники оказываются в состоянии овладеть различными по характеру движениями: плавными, грациозными, бодрыми, энергичными и др.Седьмой год жизни ребёнка характеризуетсяпродолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольниковвсё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошоразвиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатическихсосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные своспалительными процессами в лёгких.Резервные возможности сердечно сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервнойсистемы облегчаетосвоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия привыполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура»,**

**образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».**

**Формы организации** занятий являются гибкими и разнообразными(фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Физкультурные занятия проводятся в сюжетной, игровой форме и включают в себя такие элементы как:

- оздоровительная аэробика, массаж и самомассаж,

- дыхательные упражнения, игровойстрейчинг,

- упражнения на коррекцию осанки и стопы,

- весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

малышам они должны доставлять удовольствие, научат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, в дошкольном возрасте сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность, развить физические качества (скорость, выносливость, силу).

Занятия проводятся 3 раза в неделю, включая 1занятие на воздухе.

Продолжительность физкультурного занятия:

Младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа – 25 минут

Подготовительная к школе группа – 30 минут

**Физкультурные досуги** (проводятся 1 раз в месяц);

**Спортивные праздники** (проводятся 2-3 раза в год);

**Физическая нагрузка** адекватна возрасту, полу ребёнка, биологическому портрету и группе здоровья. Предусмотрено сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами, включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз), проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | Самостоятельная деятельность детей | Образовательная деятельность в семье |
| ***Физкультурные занятия:*** - классические - игровые (народные игры) - игровые - сюжетные - тематические - комплексные (с элементамиразвит речи, математики,конструирования) - контрольно-диагностические - учебно-тренирующего характера - сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок,- потешек- играми - эстафетами,- игровые с играми- аттракционами - на тренажёрах.***Общеразвивающие упражнения:***- с предметами,- без предметов- имитационныеИгры с элементами спорта.***Спортивные упражнения.*** | ***Индивидуальная работа с детьми.*** Утренняя гимнастика: - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая аэробика * Имитационные движения.
* Физкультминутки.
* Динамические паузы.
* Подвижные игры.
* Игровые упражнения.
* Игровые ситуации.
* Проблемные ситуации.
* Имитационные движения.
* Спортивные праздники и развлечения.
* Гимнастика после дневного сна;

***Упражнения:***корригирующие - классические - коррекционные. - эстафеты - народные игры - спортивные упражнения - спортивные игры * Беседы о спорте, спортивных достижениях

- продуктивная деятельность на спортивные темы (лепка, рисование) | Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня Атрибуты для подвижных игр Оборудование для спортивных игр- беседы, - совместные игры, - походы,- занятия в спортивных секциях, - подвижные игры,-  - игровые упражнения,  - имитационные движения |

**Перспективный план по реализации образовательной**

 **области «Физическое развитие»**

**2-я Младшая группа**

В данном возрастном периоде решаются следующие **задачи**:

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 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *ОО «Физическое развитие*» развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений*«Социализациально-камунникативное развитие»* способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №2** |
| **Сентябрь** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:**Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.**Оздоровительная:** укрепление здоровья**Воспитательная**: формировать интерес к физическим упражнениям | **Образовательная:**Учить: ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;подпрыгивать на двух ногах на месте.**Оздоровительная:** укрепление здоровья**Воспитательная**: формировать интерес к физическим упражнениям | **Образовательная:**Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.Учить энергично отталкивать мяч двумя руками.**Оздоровительная:** укрепление здоровья**Воспитательная**: формировать интерес к физическим упражнениям | **Образовательная:**Учить: ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;подлезать под шнур.**Оздоровительная:** укрепление здоровья**Воспитательная**: формировать интерес к физическим упражнениям |
| **1 часть****Вводная** | ходьба и бег небольшими группами за воспитателем | ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем | ходьба и бег в колонне небольшими группами | ходьба и бег колонной по одному всем составом группы |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **ОВД** | Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. | Прыжки на двух ногах на месте. | Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. | Учить подлезать под шнур |
| **П/И** | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Найди свой домик» |
| **3 часть** | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | «Найди мяч»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | «Найди зайку »Упражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапызанятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *ОО «Физическое развитие*» развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании*В*оспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.*«Социализациально-камунникативное развитие»*развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №2** |
| **ОКТЯ*БРЬ*** |
| **программные****задачи** | **Образовательная:**Учить: ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.**Оздоровительная:**Укрепление здоровья детей**Воспитательная:**формировать интерес к физкультуре | **Образовательная:** Учить: во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.Упражнятьв прокатывании мячей**Оздоровительная:**Укрепление здоровья детей**Воспитательная:**формировать интерес к физкультуре | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** |
| **1 часть****Вводная** | ходьба и бег по кругу | ходьба и бег с остановкойна сигнал воспитателя |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | С флажками |  |  |
| **ОВД** | Упражнятьв подпрыгивании на двух ногах на месте | Упражнятьв прокатывании мячей |  |  |
| **П/И** | «Поезд» | «Воробышки иавтомобиль» |  |  |
| **3 часть** | *МПИ* «Угадай, кто кричит?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание |  |  |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в ДС |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *ОО «Физическое развитие*»продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.*«Социализациально-камунникативное развитие»*развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.*«Речевое развитие»*Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №3** |
| **НОЯБРЬ** |
| **Программные** **задачи** | **Образовательная:**Упражнятьв ходьбе и беге.Учить: сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;мягко приземляться в прыжках**Оздоровительная:**Создавать условия для укрепления здоровья детей**Воспитательная:**Всестороннее развитие ребенка | **Образовательная:**Упражнять: в ходьбе колонной по одному;прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги.Упражнятьв прокатывании мяча.**Оздоровительная:**Создавать условия для укрепления здоровья детей**Воспитательная:** Всестороннее развитие ребенка | **Образовательная:**Упражнять: в ходьбе колонной по одному;ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; ползать на четвереньках**Оздоровительная:**Создавать условия для укрепления здоровья детей**Воспитательная:** Всестороннее развитие ребенка | **Образовательная:**Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.Упражнять: в ходьбе по уменьшенной площади.**Оздоровительная:**Создавать условия для укрепления здоровья детей**Воспитательная:** Всестороннее развитие ребенка |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег в колоне по одному с выполнением заданий | Ходьба и бег в колоне по одному с выполнением заданий | Ходьба и бег в колоне по одному с выполнением заданий | Ходьба и бег в колоне по одному с выполнением заданий |
| **2 часть ОРУ** | Без предметов | С мячом | С кубиками | С кубиком |
| **ОВД** | 1. ходьба по уменьшенной площади;2.прыжки через канат | 1. прокатывать мяч друг другу2.прыжки через канат | 1.ловить мяч,брошенный воспитателем, и бросать его назад; 2.ползать на четвереньках в прямом направлении | 1.подлезать под дугу на четвереньках.2.ходьба по доске |
| **П/И** | «Мыши в кот», | «По ровненькой дорожке» | «Бежать к флажку» | «Найди свой |
|  | *малоподвижная игра*«Где спрятался мышонок?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | *малоподвижная игра*«Где спрятался зайка?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** |  сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативное проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *ОО «Физическое развитие»* упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.*«Социально-коммукативное развитие»:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.*«Речевое развитие»*развивать диалогическую форму речи. |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №4** |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.Упражнятьв приземлении на полусогнутые ноги**Оздоровительная:**Формирование интереса к спорту**Воспитательная:**Воспитывать внимание | **Образовательная:**Учить ходить и бегать по кругу; мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.Упражнятьв прокатывании мяча.**Оздоровительная:** Формирование интереса к спорту**Воспитательная:** Воспитывать внимание | **Образовательная:**Учить ходить и бегать врассыпную; катать мяч друг другу, выдерживая направление; подползать под дугу.**Оздоровительная:** Формирование интереса к спорту**Воспитательная:** Воспитывать внимание | **Образовательная:**Учить ходить и бегать по кругу; подлезать под шнур, не касаясь руками;сохранять равновесие при ходьбе по доске.**Оздоровительная:** Формирование интереса к спорту**Воспитательная:** Воспитывать внимание |
| **1 часть****Вводная** | ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий | ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С кубиками | С флажками |
| **ОВД** | 1.Ходьба по наклонной доске2. прыжки из обруча в обруч | 1.прыжки со скамейки2. прокатывание мяча друг другу | 1. прокатывание мяча друг другу2. подползать под дугу. | 1.подлезать под шнур, некасаясь руками;2. ходьба по наклонной доске |
| **П/И** | «Наседка и цыплята», | «Поезд» | «Солнышко и дождик» | «Воробышки и автомобиль», |
| **3 часть** | *малоподвижная игра*«Лошадки»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | *малоподвижная игра*«Каравай»Упражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *ОО «Физическое развитие»* формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.*«Социально-коммуникативное развитие»* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.*«Речевое развитие»* развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №5** |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Познакомитьс перестроением и ходьбой парами; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.Упражнятьв прыжках, продвигаясь вперед.**Оздоровительная:** познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.**Воспитательная:**Воспитывать выдержку | **Образовательная:**Учить ходить и бегать врассыпную; при спрыгивании мягкому приземлению на полусогнутые ноги;прокатывать мяч вокруг предмета**Оздоровительная:** познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.**Воспитательная:** Воспитывать выдержку | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; прокатывать мяч друг другу; подлезать под дугу, не касаясь руками пола.**Оздоровительная:** познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.**Воспитательная:** Воспитывать выдержку | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге с остановкойна сигнал воспитателя;подлезать под шнур, не касаясь руками пола.Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.**Оздоровительная:** познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.**Воспитательная:** Воспитывать выдержку |
| **1 часть****Вводная** | ходьбой парами, бег по кругу | ходьба и бег врассыпную, в колоне по одному |  ходьба парами и бег врассыпную; в колоне по одному |  ходьба и бег с остановкойна сигнал воспитателя |
| **2 часть****ОРУ** | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов |
| **ОВД** | 1.ходьбе по наклонной доске.2. прыжки из обруча в обруч | 1.спрыгивание со скамейки2.прокатывать мяч вокруг предмета | 1.прокатывать мяч друг другу; 2.подлезать под дугу, не касаясь руками пола. | 1.подлезать под шнур, не касаясь руками пола.2. ходьбе по наклонной  доске. |
| **П/И** | «Беги ко мне» | «Беги к флажку» | «Найди свой цвет» | «Мыши и кот» |
| **3 часть** | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | «Найди мяч»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | «Найди зайку »Упражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *ОО «Физическое развитие»*развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.*«Социально-коммуникативное развитие»* развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.*«Речевое развитие»*формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №6** |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; прыжках из обруча в обруч.Учить ходить переменными шагами через шнур.**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; прокатывании мяча друг другу.Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе переменным шагомчерез шнуры; беге в рассыпную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; беге врассыпную; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по доске.**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила |
| **1 часть****Вводная** | ходьба и бег врассыпную, в колоне по одному | ходьба и бег колонной по одному, выполняя задания | ходьба переменным шагом через шнуры; беге в рассыпную; в колоне по одному | ходьба колонной по одному, выполняя задания; |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| **ОВД** | 1.прыжки из обруча в обруч.2. ходьба переменными шагами через шнур. | 1.прокатывать мяч друг другу.2.спрыгивать со скамейки | 1.бросание мячачерез шнур;2. подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. | 1.пролезать в обруч, не касаясь руками пола; 2.ходьба по наклонной доске. |
| **П/И** | «Птички в гнездышке» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет», | «Поезд» |
| **3 часть** | *малоподвижная игра*«зайка-серенький»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | *малоподвижная игра*«Угадай, кто кричит?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»:* развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы.Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.*«Социально-коммуникативное развитие»* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.*«Речевое развитие»*формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №7** |
| **МАРТ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Учить ходить и бегать по кругу;сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед**Оздоровительная:** формировать желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:**Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами**Оздоровительная:** формировать желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:**Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ползании по скамейке на ладонях и коленях.Учить бросать мяч о землю и ловить двумяруками**Оздоровительная:** формировать желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:**Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе парами;беге в рассыпную;ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу**Оздоровительная:** формировать желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:**Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями |
| **1 часть****Вводная** | ходить и бегать по кругу с выполнением заданий |  ходьба и бег парами и бег врассыпную. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий | ходьба парами;бег в рассыпную; |
| **2 часть****ОРУ** | С обручем | С мячом | С флажками | Без предметов |
| **ОВД** | 1.ходьба по скамейке в конце спрыгнуть2. прыжки из обруча в обруч | 1.Познакомить с прыжками в длину с места.2.прокатывать мяч между предметами | 1.ползание по скамейке на ладонях и коленях.2. бросать мяч о землю и ловить двумяруками | 1.ходьба с перешагиванием через брусок.2.лазание по наклонной лестнице |
| **П/И** | «Воробышки и автомобиль» | «Солнышко и дождик», | «Кошка и мышки», | «Поезд» |
| **3 часть** | *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | *малоподвижная игра*«Где спрятался зайка?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»:* формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать.Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций приносящих вред здоровью.*«Социально-коммуникативное развитие»* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль*«Речевое развитие»:*на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №8** |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Программные задачи** | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** | **Образовательная:**Упражнять ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; ползать по доске.**Оздоровительная:** избегать ситуаций приносящих вред здоровью.**Воспитательная:** воспитывать доброжелательность | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; влезать на наклонную лесенку;в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.**Оздоровительная:** избегать ситуаций приносящих вред здоровью.**Воспитательная:** воспитывать доброжелательность |
| **1 часть****Вводная** |  |  |  ходьба и бег врассыпную; ходьба колонной по одному | ходьбе и беге колонной по одному; ходьба и бег врассыпную |
| **2 часть****ОРУ** |  |  | С косичкой | Без предметов |
| **ОВД** |  |  | 1.бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; 2.ползать по доске. | 1. влезать на наклонную лесенку;2. ходьба по доске,  |
| **П/И** |  |  | «Мыши и кот» | «Воробушки и автомобиль» |
| **3 часть** |  |  | *малоподвижная игра*«Где мышонок?»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка****(на основе интеграции образовательных областей)** | умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни.*«Социально-коммуникативное развитие»* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика*«Речевое развитие» :*развивать диалогическую форму речи.*«Социально-коммуникативное развитие» :*не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12 Досуг №9** |
| **МАЙ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:** Упражнять:ходить и бегать по кругу; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнур.**Оздоровительная:**формировать желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:**Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика | **Образовательная:** Упражнять:ходить и бегать врассыпную; в подбрасывании мяча; в приземлении на носочки в прыжках в длину с места**Оздоровительная:** ,формировать желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика | **Образовательная:** Упражнять:ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; бегать врассыпную; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; ползании по скамейке на ладонях и коленях.**Оздоровительная:**желание вести здоровый образ жизни.**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика | **Образовательная:** Упражнять:в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную;в равновесии.Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек**Оздоровительная:** формировать желание вести здоровый образ жизни..**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика |
| **1 часть****Вводная** | ходить и бегать по кругу с выполнением заданий | ходить и бегать врассыпную с выполнением заданий | ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; бегать врассыпную | в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную |
| **2 часть****ОРУ** | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
| **ОВД** | 1.ходьбе по скамейке2.перепрыгивать через шнур. | 1.подбрасывать и ловить мяч;2. прыжки в длину с места | 1. подбрасывать мяч вверх и ловить его; 2.ползать по скамейке на ладонях и коленях. | 1.влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек2.ходьбе по скамейке |
| **П/И** | «Солнышко и дождик» | «Огуречик, огуречик…», | «Воробышки и автомобиль» | «Найди свой цвет», |
| **3 часть** | *малоподвижная игра* «Найди цыпленка»Упражнения на дыхание | *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал»Упражнения на дыхание | Спокойная ходьбаУпражнения на дыхание | *малоподвижная игра* «Каравай»Упражнения на дыхание |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |

**Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

*Средняя группа*

В средней группе детского сада решаются следующие **задачи**:

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»*формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.*«Социально-коммуникативное развитие»*  формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.*«Познавательное развитие»:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №1** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Учить прыжкам на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча), прыжках на двух ногах с продвижением вперед до флажка**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки**Воспитательная:**Воспитывать внимание | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени и беге в колонне по одному. Учить прокатыванию мячей друг другу, стоя на коленях, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед до флажка**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки**Воспитательная:** Воспитывать внимание | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал «Стоп» и беге в колонне по одному.Учить подлезанию под шнур, не касаясь руками пола, подбрасыванию мяча вверх и ловля двумя руками**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки**Воспитательная:** Воспитывать внимание | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал «Стоп» высоко поднимая колени и беге в колонне по одному. Учить ходьбе по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки**Воспитательная:** Воспитывать внимание |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **ОВД** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **П/И** | «Найди свой цвет» | «Трамвай» | «Огуречик, огуречик» | «Цветные автомобили» |
| **3 часть** | «Гуси идут купаться».Ходьба в колонне по одномурелаксация | «Карлики и великаны»релаксация | «Повторяй за мной».Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головойрелаксация | «Пойдём в гости»релаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»**:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.*«Социально-коммуникативное развитие»:* обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр*«Познавательное развитие»:* развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.*«Художественно-эстетическое развитие»р*азучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг№2** |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Упражнятьв ходьбе и беге в колонне с изменением направления, учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине – присесть;**Оздоровительная:** приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове**Воспитательная:**Воспитывать тудолюбие | **Образовательная:** Упражнятьв ходьбе и беге бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, учить прокатывать мяч друг другу, исходное положение – стоя на коленях и прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой**Оздоровительная:** приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений**Воспитательная:**Воспитывать выдержку | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |  |  |  |
| **2 часть ОРУ** | Без предметов | С флажками |  |  |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой |  |  |
| **П/И** | «Мыши в кладовой» | «Цветные автомобили» |  |  |
| **3 часть** | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбойрелаксация | «Чудо-остров».Танцевальные движениярелаксация |  |  |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»*рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.*«Социально-коммуникативное развитие»:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.*«Познавательное развитие»:* учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх- вниз |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №3** |
| **НОЯБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге между предметами; учить перебрасыванию мячей двумя руками снизу (рас-ние 1,5 м).Перебрасыванию мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)**Оздоровительная:** приучать детей к здоровому образу жизни**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге между предметами; на носках в чередовании с ходьбой. Учить ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.**Оздоровительная:** приучать детей к здоровому образу жизни**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге между предметами с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Учить. ходьбе по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прокатыванию мяча между предметами, поставленными в одну линию**Оздоровительная:** приучать детей к здоровому образу жизни**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасыванию мяча вверх и ловля его двумя руками **Оздоровительная:** приучать детей к здоровому образу жизни**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | С мячом | С кубиками | С кубиком |
| **ОВД** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через бруски (взмах рук).3. Ходьба по шнуру (по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **П/И** | «Птички и птенчики», | «Цветные автомобили» | «Кролики» | «Мыши в кладовой» |
| **3 часть** | «Угадай по голосу»релаксация | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в рукахрелаксация | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано»релаксация | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой. релаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | знает о пользе закаливания и проявляет интерес выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»* рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.*«Речевое развитие»:*обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.*«Социально-коммуникативное развитие»:* учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №4** |
| **ДЕКАКБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и бег в колонне по одному. Учить Прыжки со скамейки (20 см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами**Оздоровительная:** приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.**Воспитательная:**воспитывать умение объединяться в игре со сверстника | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе и бег в колонне по одному, в три звена, между предметами поставленными врассыпную. Учить перебрасыванию мячей друг другу двумя руками снизу. Ходьбе с перешагиванием через 5–6 набивных мяч**Оздоровительная:** приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.**Воспитательная:** воспитывать умение объединяться в игре со сверстника | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе с поворотами на углах, со сменой ведущего. Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков, ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.**Оздоровительная:** приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.**Воспитательная:** воспитывать умение объединяться в игре со сверстника | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе с поворотами на углах, со сменой ведущего. Учить ходьбе по гим. скамейке (на середине сделать поворот кругом), перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах **Оздоровительная:** приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.**Воспитательная:** воспитывать умение объединяться в игре со сверстника |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С кубиками | С флажками |
| **ОВД** | 1. Прыжки со скамейки (20 см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мяч | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гим. скамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыгивание через кубики на двухногах.3. Ходьба c перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).5. Спрыгивание с гим. скамейки  |
| **П/И** | «Трамвай»  | «Найди свой цвет» | «Цветные автомобили» | «Кролики» |
| **3 часть** | «Зайка - серенький»релаксация | Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений | «Зайка - серенький»релаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.*«Социально-коммуникативное развитие»* учить правильно подбирать предметы и подвижных игр.формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.*«Познавательное развитие»:*формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №5** |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе между предметами на носках. Учить отбиванию мяча одной рукой о пол. Прыжкам на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната**Оздоровительная:** учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности**Воспитательная:**Воспитыватьумение владеть способом ролевого поведения | **Образовательная:** Упражнять в беге между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне. Учить прыжкам на двух ногах вдоль шнура, отбиванию мяча о пол.**Оздоровительная:** учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности**Воспитательная:** Воспитыватьумение владеть способом ролевого поведения | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе в колонне по одному со сменой ведущего. Учитьподлезанию под шнур боком, не касаясь руками пола. Прыжкам в высоту с места**Оздоровительная:** учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности**Воспитательная:** Воспитыватьумение владеть способом ролевого поведения | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий. Учить ходьбе по гим. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше,спрыгнуть. Перебрасыванию мячей друг другу**Оздоровительная:** учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности**Воспитательная:** Воспитыватьумение владеть способом ролевого поведения |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов |
| **ОВД** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание через кубики.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах  |
| **П/И** | «Найди свой цвет» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Воробушки и кот» |
| **3 часть** | «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристой доске (босиком)релаксация | «Зимушка-зима».Танцевальные движениярелаксация | «Путешествие по реке».релаксация | «Где спрятано?», «Кто назвал?»релаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»*учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. *«Социально-коммуникативное развитие»* формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.*«Познавательное развитие»:*учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: в переди-с зади, в верху-в низу |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №6** |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Учить прыжкам через короткие шнуры, ходьбе по скамейке на носках **Оздоровительная:** формирования и совершенствования основных видов движений**Воспитательная:**воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр. | **Образовательная:** Учить метанию мешочков в вертикальную цель, перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы. **Оздоровительная:** формирования и совершенствования основных видов движений**Воспитательная:** воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр. | **Образовательная:** Учить прыжкам на правой и левой ноге до куба, ползанию по наклонной доске на четвереньках**Оздоровительная:** формирования и совершенствования основных видов движений**Воспитательная:** воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр. | **Образовательная:** Учить. ходьбе и бегу по наклонной доске, прыжкам через препятствие**Оздоровительная:** формирования и совершенствования основных видов движений**Воспитательная:** воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр. |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| **ОВД** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча между предметами.3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейкена ладонях, коленях.4. Прыжки на двух ногах между кубиками | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).4. Прыжки на правой и левой ноге до куба | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».3. Игровое задание «Пробеги по мостику».4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **П/И** | «Самолеты» | «Воробышки и автомобиль» | «Чья колонна быстрее соберется» | «Кролики в огороде» |
| **3 часть** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»релаксация | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одномурелаксация | «Ножки мёрзнут».Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назадрелаксация | «Найди и промолчи»релаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»*формировать навык оказания первой помощи при травме.*«Социально коммуникативное развитие»:*учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики ходьбы и бега по наклонной доске.*«Речевое развитие»:*поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. *«Познавательное развитие»:* рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №7** |
| **МАРТ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить прыжкам в длину с места,  перебрасыванию мяча через шнур двумя руками из-за головы**Оздоровительная:** рассказывать о пользе здорового образа жизни**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика | **Образовательная:** Учить ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине, прокатыванию мяча между кеглями, поставленными в один ряд**Оздоровительная:** рассказывать о пользе здорового образа жизни**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика | **Образовательная:** Учить лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку; лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз**Оздоровительная:** рассказывать о пользе здорового образа жизни**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика | **Образовательная:** Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч, ходьбе и бегу по наклонной доске**Оздоровительная:** рассказывать о пользе здорового образа жизни рассказывать о пользе здорового образа жизни**Воспитательная:** Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика |
| **1 часть****Вводная** | в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | С обручем | С мячом | С флажками | Без предметов |
| **ОВД** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Перебрасывание мешочков через шнур.3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Прокатывание мячей между предметами.4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Перешагивание через набивные мячи.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **П/И** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Найди себе пару» | «Самолеты» |
| **3 часть** | «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт 4релаксация | «Эхо»релаксация | «Найди зайца»релаксация | «Возьми флажок»релаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»*рассказывать о пользе дыхательных упражнений.*«Социально-коммуникативное развитие»:*учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.Подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №8** |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Программные задачи** | **МОНИТОРИНГ** | **МОНИТОРИНГ** | **Образовательная:** Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. Ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти**Оздоровительная:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений**Воспитательная:** воспитывать внимание и взаимовыручку | **Образовательная:** Учить ходьбе по наклонной доске Прыжкам в длину с места.**Оздоровительная:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений**Воспитательная:** воспитывать внимание и взаимовыручку |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** |  |  | С косичкой | Без предметов |
| **ОВД** |  |  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).2. Прыжки в длину с места.3. перебрасывание мячей друг другу.4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **П/И** |  |  | «Птички и кошки» | «Воробышки и автомобиль» |
| **3 часть** |  |  | «Угадай по голосу»релаксация | «Весёлые лягушата».Танцевальные упражнениярелаксация |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Обеспечение интеграции образования (образ.области)** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | *«Физическое развитие»*учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.*«Социально-коммуникативное развитие»*учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–11****Занятие 12-Досуг №9** |
| **МАЙ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:** Учить метать правой и левой рукой на дальность, прыжкам через скакалку на двух ногах на месте.**Оздоровительная:** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.**Воспитательная:**воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения | **Образовательная:** Учить метанию в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжкам через скакалку.**Оздоровительная:** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.**Воспитательная:** воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения | **Образовательная:** Учить ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек**Оздоровительная:** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.**Воспитательная:** воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения | **Образовательная:** Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Перебрасывать мячи друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока**Оздоровительная:** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.**Воспитательная:** воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |  |  |  |
| **2 часть****ОРУ** | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
| **ОВД** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча двумя рукамиснизу в шеренгах (2–3 м).3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногах между предметами.3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.3. Игровое задание «Один – двое».4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **П/И** | «Удочка» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **3 часть** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |

**Перспективный план по реализации образовательной области**

 **«Физическое развитие»**

*Старшая группа*

В старшей группе детского сада решаются следующие **задачи:**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасыванию мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки, обсуждать пользу закаливания и занятий физической**Воспитательная:** воспитывать дружелюбные отношения |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.***Общеразвивающие упражнения:*****без предметов**.**II. Основные виды движений.**1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.**Подвижная игра** «Карусель».**III. Малоподвижная игра** «У кого мяч» | *«Физическое развитие» :*проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры. *«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Карусель» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить пролезанию в обруч в группировке, боком, прямо; перешагиванию через бруски с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, между предметами**Оздоровительная:**проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма**Воспитательная:** воспитывать выдержку; самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.***Общеразвивающие упражнения:*с мячом.****II. Основные виды движений:**1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».**Подвижная игра** «Мы веселые ребята».**III. Малоподвижная игра:** «Стоп» релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.*У*чить следить за чистотой физкультурного инвентаря.Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.*«Речевое развитие»:* поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить подвижную игру под текст стихотворения«Мы веселые ребята» | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений  |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** упражнять ходьбе и беге по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, развивать глазомер; Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры**Оздоровительная:** формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.**Воспитательная:** воспитывать доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие |
| **IV****10- зал****11- досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.***Общеразвивающие упражнения:* с обручем.****II. Основные виды движений.***Игровые задания.*1. Быстро в колонну.2. «Пингвин».3. «Не промахнись» (кегли, мешки).4. По мостику (с мешочком на голове).5. Мяч о стенку.6. «Поймай мяч» («Собачка»).7. «Достань до колокольчика».**Подвижные игры** «Найди свой цвет»**III.** спокойная ходьба, релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).*У*чить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.*У*чить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).*«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; прыжкам на двух ногах через шнуры, прямо, боком; закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения**Оздоровительная:**  расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.***Общеразвивающие упражнения:*****без предметов.****II. Основные виды движений.**1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.**Подвижная игра** «Перелет птиц».**III. Малоподвижная игра**«Найди и промолчи» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).*У*бирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»*:поощрять речевую активностьдетей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить переползанию через препятствие; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).**Воспитательная:***:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **II****4-5- зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.** Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.***Общеразвивающие упражнения:*****с флажком.****II. Основные виды движений.**1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.**Подвижная игра** «Гуси лебеди».**III. Малоподвижная игра** «Эхо» | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель.*«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *«Художественно-эстетическое развитие»:* сопровождать игровые упражнения музыкой. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси-лебеди», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **МОНИТОРИНГ** |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе №** |
| **Программные****задачи** | **МОНИТОРИНГ** |
| **IV****10- зал****11- досуг №****12 на воздухе****№** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **НОЯБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить ведению мяча с продвижением вперед;. ползанию на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч; закреплять ходьбу с изменением направления;бег с высоким подниманием бедра;навык ведения мяча в прямом направлении; ползание по гимнастической скамейке; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;**Оздоровительная:** формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью**Воспитательная:** воспитыватьудетей потребность в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колон, 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.****II. Основные виды движений.**1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед.3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.**Подвижная игра** «Не оставайся на полу».**III. Малоподвижная игра**«Угадай по голосу» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.*Ф*ормировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную. *«Познавательное развитие»: ф*ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учитьползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях;ходьбе по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. Повторить ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия**Оздоровительная:** рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни |
| **II****4-5 - зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.** 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:*с мячом.****II. Основные виды движений.**1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове.5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.**III. Подвижная игра** «Лиса в курятнике».**IV. Малоподвижная игра:**ходьба в полуприседе по одному | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу. *«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре « Лиса в курятнике», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учитьходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; прыжкам на правой и левой ноге между предметами. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;в сохранении равновесия на повышенной опоре**Оздоровительная:** следить за осанкой при ходьбе; развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика**Воспитательная:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Перестроение в шеренгу, колон-ну, 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:*с кубиками.** **II. Основные виды движений.**1. Подлезание под шнур боком, прямо, 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.4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).**Подвижная игра** «Охотники и зайцы».**III . Малоподвижная игра**«Летает – не летает» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности).*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений**Оздоровительная:** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание**Воспитательная:** воспитывать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. |
| **IV****10- зал****11- досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** 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:*с кубиком.** **II. Основные виды движений.***Игровые задания:*1. «Брось и поймай».2. «Высоко и далеко».3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).**Подвижные игры.** 1. «Больная птица».2. «Мяч водящему».3. «Горелки».4. «Ловишки с ленточками».5. «Найди свою пару».6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)**III.** спокойная ходьба релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей оценить свои действия и поведение во время проведения игр.*С*ледить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.Учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.№ занятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить ходьбе по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке; ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, между предметами**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).**Воспитательная:** воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.***Общеразвивающие упражнения*** ***без предметов*.****II. Основные виды движений.**1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.**Подвижная игра** «Кто скорей до флажка».**III. Малоподвижная игра**«Сделай фигуру» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.*С*ледить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить перебрасыванию мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка; прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу; перестроения с одной колонны в две и три; Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены(мыло, расческа, полотенце и т. д.); формировать навык оказания первой помощи при травме.**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **II****4-5- зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.***Общеразвивающие упражнения:*без предметов** **II. Основные виды движений.**1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.**Подвижная игра** «Охотники и зайцы».**III. Малоподвижная игра**«Летает – не летает» | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.*У*чить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить лазанию по гимнастической стенке до верха; ползанию по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом;навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяявсе застежки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор**Воспитательная:** воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.**Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.***Общеразвивающие упражнения:*с кубиками**.**II. Основные виды движений.**1. Лазание по гимнастической стенке до верха.2. Лазание разными способами, не пропуская реек.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.**Подвижная игра** «Хитрая лиса»**III.** «Мыши за котом» релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяявсе застежки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.*У*чить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.Формировать навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры. *«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить подвижную игру под текст стихотворения | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления;ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами;перебрасывании мяча друг другу. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения**Оздоровительная:** формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям**Воспитательная:** воспитыватьсамостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх |
| **IV****10-зал****11- досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.**Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.***Общеразвивающие упражнения:*с флажками.****II. Основные виды движений.***Игровые задания:*1. Перепрыгивания между препятствиями.2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.3. «Ловкие обезьянки» (лазание).4. «Акробаты в цирке».5. «Догони пару».6. Бросание мяча о стенку.**Подвижные игры.**1. «Пятнашки».2. «Удочка».3. «Хитрая лиса».4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).5. «Перебежки».6. «Пробеги, не задень»**III**. спокойная ходьба  релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества ( доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).*У*чить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.*У*чить правилам использования спортивного инвентаря (шайба, клюшка, мячи).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить прыжкам на правой, левой ноге между кубиками; забрасыванию мяча в корзину. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении**Оздоровительная:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма**Воспитательная:** воспитыватьнавыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры. |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.**Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.***Общеразвивающие упражнения:*с мячом.****II. Основные виды движений.**1. Ходьба по наклонной доске(высота 40 см, ширина 20 см).2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.3. Забрасывание мяча в корзину.4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.**Подвижная игра** «Медведь и пчелы» (лазание).**III. Малоподвижная игра**«Найди и промолчи» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.*У*бирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учитьползанию под дугами, подталкивая мяч головой; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнять в сохранении равновесия;энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут;**Оздоровительная:** рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки**Воспитательная:** воспитывать у детей умениеоценивать свои действия во время подвижных игр. |
| **II****4-5 - зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.**Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.***Общеразвивающие упражнения:*с косичкой.****II. Основные виды движений.**1. Прыжки в длину с места.2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.4. Пролезание в обруч боком.5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.**Подвижная игра** «Птички и кошка».**III. Малоподвижная игра**«Съедобное – несъедобное» | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).*«Социально-коммуникативное развитие» :*  побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.*Ф*ормировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры. *«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Птички и кошка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить лазанию по гимнастической стенке одноименным способом; ведению мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве;**Оздоровительная:** продолжатьдавать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде**Воспитательная:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.**Ходьба и бег между кубиками,положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.***Общеразвивающие упражнения:*с обручем.****II. Основные виды движений.**1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.**Подвижная игра** «Хитрая лиса»**III. Малоподвижная игра**«Угадай, что изменилось» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе. *«Социально-коммуникативное развитие» :* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.*У*чить следить за чистотой физкультурного инвентаря.*Ф*ормировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.*«Речевое развитие»:* поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить подвижную игру под текст стихотворения | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Закреплять ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении;метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить ходьба и бег с ускорением и замедлением; упражнения на сохранение равновесия;**Оздоровительная:** осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.**Воспитательная:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). |
| **IV****10- зал****11- досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.***Общеразвивающие упражнения:*****без предметов.****II. Основные виды движений.***Игровые задания:*1. Волейбол через сетку.2. Пас друг другу мячом.3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.4. «Мой веселый звонкий мяч».5. «Точный бросок».**Подвижные игры.**1. «Мышеловка».2. «Мяч водящему».3. «Ловишки с ленточками».4. «Не оставайся на полу».5. «Пожарные на учениях».6. «Найди свой цвет»**III**. Спокойная ходьба релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.*У*чить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; Развивать координацию движений**Оздоровительная:** создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений**Воспитательная:** воспитывать взаимовыручку,способствовать участию детей в совместных играх |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.***Общеразвивающие упражнения:*без предметов**.**II. 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 левой рукой.**Подвижная игра** «Веселые ребята».**III. Малоподвижная игра**«Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть) | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.*У*бирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; подбрасыванию мяча одной рукой, ловля двумя руками. Закреплять навыки ходьбы с выполнением заданий на внимание, и бега по кругу, с преодолением препятствий, между предметами**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.**Воспитательная:** воспитывать удетей активность в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. |
| **II****4-5 - зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.***Общеразвивающие упражнения:*****с мячом.****II. Основные виды движений.**1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).3. Прыжки на двух ногах через косички.4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.5. Прыжки в длину с места.**Подвижная игра** «Карусель».**III. Малоподвижная игра** «Стоп» | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). *«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.*У*чить детей постоянно и своевременно порядок в физкультурном зале.*Ф*ормировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков, метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры. *«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. *«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Карусель», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить лазанию по гимнастической стенке одним и разными способами; подбрасыванию мяча и ловля его правой и левой рукой. Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу;перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.**Оздоровительная:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.**Воспитательная:** воспитывать проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.**Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.***Общеразвивающие упражнения:*с гантелями**.**II. Основные виды движений.**1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.**Подвижная игра** «Самолеты».**III. Малоподвижная игра.**Ходьба в колонне по одному  | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. *У*чить следить за чистотой физкультурного инвентаря.*Ф*ормировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.*«Речевое развитие»:* поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека *«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить подвижную игру под текст стихотворения | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Самолеты», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения;Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; Повторить: упражнения на равновесие;**Оздоровительная:** формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.**Воспитательная:** воспитывать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх |
| **IV****10- зал****11 – досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.***Общеразвивающие упражнения:*****без предметов**.**II. Основные виды движений.***Игровые задания:*1. «Проползи – не урони».2. Ползание на четвереньках между кеглями.3. «Дни недели».4. «Мяч среднему» (круг).5. «Покажи цель».**Подвижные игры.**1. «Прыгни и присядь».2. «Ловкая пара».3. «Догони мяч» (по кругу).4. «Мяч через обруч».5. «С кочки на кочку».6. «Не оставайся на полу»**III.** Спокойная ходьба, релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).*У*чить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.*У*чить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.*Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.*Чтение художественной литературы:* проводить игры и упражнения под тексты стихотворений | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **МАРТ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить перебрасыванию мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши; ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;ходьбе и беге с изменением направления;перебрасывании мяча друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цел**Оздоровительная:** осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.**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, перестроение в колонну по четыре.***Общеразвивающие упражнения*: с обручем.****II. Основные виды движений.**1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.**Подвижная игра** «Гуси - лебеди».**III. Малоподвижная игра.** Эстафета «Мяч ведущему» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.*«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси - лебеди», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики. |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить прыжку в высоту с разбега; метанию мешочков в цель правой и левой рукой. Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; Развивать координацию движений; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.**Оздоровительная:** рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр**Воспитательная:** воспитывать у детей самооценку действий и поведения сверстников во время проведения игр. |
| **II****4-5 - зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.**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, перестроение в колонну по четыре.***Общеразвивающие упражнения:*****с мячом.****II. Основные виды движений.**1. Прыжок 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.4. Ползание по скамейке «по-медвежьи».**Подвижная игра** «Медведь и пчелы».**III.. Малоподвижная игра.**Ходьба в колонне по одному | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.Формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне.*«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.*«Художественно-эстетическое развитие»:* сопровождать игровые упражнения музыкой | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической Гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить прыжкам правым и левым боком через косички (40 см) из обруча в обруч на одной и двух ногах; подлезанию под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола. Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг, метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.**Воспитательная:** воспитывать проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** 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, перестроение в колонну по четыре.***Общеразвивающие упражнения:*с флажками****II. Основные виды движений.**1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.3. Метание мешочка в горизонтальную цель.4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола.**Подвижная игра**«Не оставайся на полу».**III. Малоподвижная игра**«Угадай по голосу» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить подвижную игру под текст стихотворения | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Закреплять навык ходьбы и бега в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; Развивать координацию движений**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила |
| **IV****10- зал****11 – досуг №** **12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.**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, перестроение в колонну по четыре.***Общеразвивающие упражнения:*****без предметов**.**II. Основные виды движений.***Игровые задания:*1. «Кто выше прыгнет?».2. «Кто точно бросит?».3. «Не урони мешочек».4. «Перетяни к себе».5. «Кати в цель».6. «Ловишки с мячом».**. Подвижные игры.**1. «Больная птица».2. «Переправься по кочкам».3. «Удочка».4. «Проползи – не задень».5. Передача мяча над головой.6. «Мяч ведущему»**III.** Спокойная ходьба релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры.*У*чить следить за чистотой физкультурного инвентаря. *У*чить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Программные****задачи** |  |
| **I1-2 зал****3-на воздухе№**  | **мониторинг** |
| **Программные задачи** |  |
| **II4-5 - зал****6-на воздухе №** | **Мониторинг** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; прыжкам через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. Закреплять навыки и умения ходьбы по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами, соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.**Оздоровительная:** формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью**Воспитательная:** воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** 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.***Общеразвивающие упражнения:*с косичкой.****II. Основные виды движений.**1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.2. Прыжки через скакалку.3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.**Подвижная игра** «Охотники и зайцы».**III. Малоподвижная игра**«Кто ушел» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. Формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.Проводить подвижную игру под текст стихотворения | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры |
| **Программные****задачи** | **Образовательная**: учить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; подбрасыванию маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). |
| **IV****10- зал****11 – досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** 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.***Общеразвивающие упражнения:*****без предметов.****II. Основные виды движений.**1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.**Подвижная игра** «Медведь и пчелы».**III. Малоподвижная игра**«Сделай фигуру» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. *«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя.Номерзанятий** | **Организация детскойдеятельности (этапы, виды)** | **Виды интеграцииобразовательных областей** | **Планируемые результаты развитияинтегративных качеств дошкольника** |
| **МАЙ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** учить ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; прыжкам с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. Закреплять бег и ходьба с поворотом в другую сторону; перебрасыванию мяча друг другу и ловля после отскока от пола.Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитывать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. |
| **I****1-2 зал****3-на воздухе****№**  | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.***Общеразвивающие упражнения:*с кубиками**.**II. Основные виды движений.**1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.**Подвижная игра**«Зайцы и волк».**III. Малоподвижная игра**«Что изменилось?» | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Зайцы и волк», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить прыжкам в длину с разбега; ходьбе и беге между предметами; врассыпную между предметами; Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер.**Оздоровительная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.**Воспитательная: воспитывать у** детей к самооценку и оценку действий и поведения сверстников во время проведения игр. |
| **II****4-5 зал****6-на воздухе****№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.***Общеразвивающие упражнения:*с обручем.****II. Основные виды движений.**1. Прыжки в длину с разбега.2. Ползание по скамейке «по-медвежьи».3. Подлезание под дугу.4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).**Подвижная игра** «Веселые ребята».**III. Малоподвижная игра** «Эхо» релаксация | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.Формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами.*«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух. *«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.*«Художественно-эстетическое развитие»:* Сопровождать игровые упражнения музыкой | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками; Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; Упражнять в сохранении равновесия;энергичном отталкивании в прыжках;беге до 3 минут; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве;**Оздоровительная:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.**Воспитательная:** воспитывать проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений |
| **III****7-8 зал****9 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.***Общеразвивающие упражнения:*** **с гимнастической палкой**.**II. Основные виды движений.**1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.**Подвижная игра** «Самолеты». **III. Малоподвижная игра**«Тише едешь – дальше будешь» релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.*У*чить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезаниес преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и ПИ |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Закреплять ходьбу с изменением направления;навык ведения мяча в прямом направлении;метание в цель;ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; упражнения на сохранение равновесия; Совершенствовать прыжки со скакалкой**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **IV****10 зал****11 – досуг №****12 на воздухе** **№** | **I. Вводная часть.** Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами;бег и ходьба с поворотом в другую сторону.***Общеразвивающие упражнения:*без предметов.****II. Основные виды движений.***Игровые задания:*1. «Проведи мяч» (футбол).2. «Пас друг другу».3. «Отбей волан».4. «Прокати – не урони» (обруч).5. «Забрось в кольцо».6. «Мяч о пол».**Подвижные игры.**1. «Чья команда дальше прыгнет?»2. «Посадка овощей».3. Бег через скакалку.4. «Горные спасатели».5. «Больная птица»**III.** Спокойная ходьба релаксация | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры.*У*чить следить за чистотой физкультурного инвентаря. *У*чить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи).*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.*«Речевое развитие»:* обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.*«Художественно-эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. *П*роводить игры и упражнения под тексты стихотворений | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр |

**Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

***Подготовительная к школе группа***

В подготовительной к школе группе решается следующий комплекс **задач:**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных 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.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №1****Занятия 12 на воздухе №** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;в сохранении равновесия на повышенной опоре.Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах; **Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр**Воспитательная:** воспитывать доброжелательное общение друг с другом |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** |  ***«Физическое развитие»:***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.***«Социализациально-коммуникативное развитие»****:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.***-***убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.***-*** формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры***«Познавательное развитие»*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.**«Речевое развитие»*:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.***«Музыкально- эстетическое развитие»:***вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) *(физическая культура)*; переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их *(социализация, коммуникация)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **2-я часть****Основныедвижения** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) | 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.2. Подлезание под шнур правым и левым боком.3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).4. Упражнение «Крокодил».5. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда | *Игровые упражнения:*1. «Ловкие ребята» (тройки).2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).3. «Догони свою пару» (ускорение).4. «Проводи мяч».5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).*Эстафеты:*1. «Дорожка препятствий».2. «Пингвины» (две команды).3. «Быстро передай» (боком).4. «Крокодилы» (в парах две команды).5. «Фигуры» |
| **Подвижныеигры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Не оставайся на полу»,«Мышеловка» | «Лвишка, бери ленту», «Найди и промолчи» |  |
| **3-я часть** | ходьба в полуприседе по одномурелаксация | «У кого мяч»релаксация | ходьба по одному с выполнением заданийрелаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №2****Занятия 12 на воздухе №** |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:** Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием.Развивать координацию движений**Оздоровительная:** формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).**Воспитательная:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.*У*чить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.*Ф*ормировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры. *«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.*«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках *(физическая культура)*; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта *(музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов | С флажками | С кубиками | Без предметов |
| 1. Ходьба по гим. скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, правой (левой) ноге.3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу | 1. Прыжки с высоты (40 см).2. Отбивание мяча одной рукой на месте.3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком руками. | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.4. Прыжки вверх из глубокого приседа | *Игровые упражнения:*1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвижная).5. «Совушка». *Эстафеты:*1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2–3 команды) |
| **Подвижныеигры** | «Не попадись», «Совушка» | «Перемени флажок»,«удочка»  | «Подарки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка» |  |
| **3-я часть** | «Найди и промолчи»релаксация | «Эхо»релаксация | «Летает – не летает»релаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №3****Занятия 12 на воздухе №** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.*У*чить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.*Ф*ормировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную*«Познавательное развитие»:*ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.  *«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м *(здоровье, физическая культура)*; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов1. Ходьба по канату боком приставным шагом.2. Прыжки через шнуры.3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | С мячом1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу.4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м) | С кубиками1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе | С кубиком*Игровые упражнения:*1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру».*Эстафеты:*1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает – не летает».5. «Муравейник |
| **Подвижныеигры** | «Перелет птиц», «Затейники» | «Мышеловка», «Ловишки с мячом» | «Ловля обезьян», «Кто первый через обруч к флажку» |  |
| **3-я часть** | «Угадай по голосу»релаксация | ходьба в полуприседе по одномурелаксация | «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями) |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №4****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **ДЕКАБРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе**Воспитательная:** воспитыватьразвивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе.*«Социально-коммуникативное развитие»* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.*У*чить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.*Ф*ормировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. *«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи *(физическая культура)*;имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства *(познание, здоровье, коммуникация)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов1. Ходьба в колонне по одному.2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги | Без предметов1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе.5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») | С кубиками1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.3. Переползание по прямой – «Крокодил»(расстояние – 3 м).4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания | С флажками*Игровые упражнения:*1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки».*Эстафеты:*1. «Передал – садись».2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет».5. «Коршун и наседки».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8. «Паутинки» (обручи, ленты) |
| **Подвижныеигры** | «Ловля обезьян», Эстафета «Передача палочки» | «Перемени предмет», «Волк во рву» | «Два Мороза», «Коршун и наседка» |  |
| **3-я часть** | «Сделай фигуру»релаксация | «Летает – не летает»релаксация | Ходьба с остановкой на сигналрелаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №5****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **ЯНВАРЬ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча.Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения;переползание по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом;навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ногиПовторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;**Воспитательная:** воспитыватьвзаимопонимание, дружелюбие, внимание |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.*Ф*ормировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.*«Познавательное развитие»:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений *(физическая культура)*;проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо*)* |
| **2-я часть****Основныедвижения** | С мячом1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.2. Подлезание под палку (40 см).3. Перешагивание через шнур (40 см).4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.5. Отбивание мяча правой и левой руками движении.6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками | С косичкой1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).2. Прыжки с разбега (3 шага).3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч | С обручем1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.4. Прыжки через короткую скакалку с продвижениемвперед.5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове | Без предметов*Игровые упражнения:*1.Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист».2. «Догони пару».3. «Снайперы» (кегли, мячи).4. «Точный пас».5. «Мороз – красный нос».6. «Жмурки».*Эстафеты:*1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси – не урони».3. «Пробеги – не задень».4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом» |
| **Подвижныеигры** | «Кто скорее доберется до флажка?», «Не попадись» | «Ловишки с ленточкой»«Ловишки с мячом» | «Коршун и наседка», «Волк во рву» |  |
| **3-я часть** | «Найди и промолчи»релаксация | «Съедобное – несъедобное» релаксация | «Угадай, что изменилось» релаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №6****Занятия 12 на воздухе №** |
| **Программные** **задачи** | **Образовательная:** Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.*«Социально-коммуникативное развитие»:*побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. *У*бирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.*Ф*ормировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.*«Речевое развитие»:*поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками *(физическая культура)*; сохраняют равновесие и правильную осанку*,* участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения *(социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)* |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом |
| **2-я часть****Основныедвижения** | Без предметов1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.5. Бросание мяча с про-изведением хлопка.6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. | С мячом1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча | С гантелями1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.4. Лазание по гимнастической стенке.5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | Без предметов*Игровые упражнения:*1. «Пробеги – не задень».2. «По местам».3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях».5. «Ловишки с мячом».*Эстафеты:*1. Прыжковая эстафета со скамейкой.2. «Дни недели».3. «Мяч от пола».4. «Через тоннель».5. «Больная птица».6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку) |
| **Подвижныеигры** | «Не попадись», «Два мороза» | «Ловишка, лови ленту»«Хитрая лиса» | «Охотники и звери», «Передай мяч» |  |
| **3-я часть** | «Зима» (мороз – стоять, вьюга бегать, снег – кружиться, метель – присесть | «Стоп» релаксация | Ходьба в колонне по одному релаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №7****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **МАРТ** |
| **Программные задачи** | **Образовательная:** Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногой. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу**Оздоровительная:** проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:*создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. *Ф*ормировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.*«Речевое развитие»:*поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве *(физическая культура, познание)*; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой» |
| **2-я часть****Основныедвижения** | **С обручем** | **С мячом** | **С флажками** | **Без предметов** |
| 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура,перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка | 1. Прыжки в длину с места.2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе | 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).2. Пролезание в обруч в парах.3. Прокатывание обручей друг другу.4. Вращение обруча на кисти руки.5. Вращение обруча на полу.6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом | *Игровые упражнения:*1.«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).2. «Ведение мяча» (футбол).3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам».5. «Тяни в круг».*Эстафеты:*1. «Пингвины».2. «Пробеги – не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень – корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках) |
| **Подвижныеигры** | «Кто быстрее доберется до флажка?»«Ловишка с мячом» | «Перемени флажок»«Коршун и наседка» | «Мышеловка»«Ловишки из круга» |  |
| **3-я часть** | «Эхо»релаксация | «Придумай фигуру» релаксация | «Стоп» релаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №8****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **АПРЕЛЬ** |
| **Программные** **задачи** | **Образовательная:** Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия.Совершенствовать прыжки в длину с разбега**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитыватьумение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, внимание, взаимовыручку |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).*У*бирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. *Ф*ормировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. *«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.*«Музыкально- эстетическое развитие»:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения *(физическая культура, музыка)*; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два» |
| **2-я часть** | **Без предметов** | **С мячом** | **С косичкой** | **Без предметов** |
| **Основныедвижения** | 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы | 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.3. Ведение мяча между предметами.4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега | 1. Ходьба с выполнением заданий руками.2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».4. Прыжки через скакалку произвольным способом.5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.6. Ходьба боком приставным шагом по канату.7. Прыжки в длину с разбега | *Игровые упражнения:*1.«Кто быстреесоберется?».2. «Перебрось – поймай».3. «Передал – садись» 4. «Дни недели».*Эстафеты:*1. Бег со скакалкой.2. «Рыбак и рыбаки».3. «Мяч через сетку».4. «Быстро разложи – быстро собери».5. «Мышеловка».6. «Ловишки с ленточкой» |
| **Подвижныеигры** | «Ловля обезьян», «Совушка» | «Кто первый через обруч к флажку», «Не попадись» | «Не оставайся на полу»«Пожарные на учении» |  |
| **3-я часть** | «Пройди – не задень»релаксация | «Стоп»релаксация | «Придумай фигуру» Релаксация |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  | **Занятия 1–2****Занятия 3** **на воздухе №** | **Занятия 4-5****Занятия 6****на воздухе №** | **Занятия 7-8****Занятия 9** **на воздухе №** | **Занятия 10, 11 – досуг №9****Занятия 12 на воздухе №** |
|  | **МАЙ** |
| **Программные****задачи** | **Образовательная:** Учить бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками.Повторять упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча**Оздоровительная:** расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).**Воспитательная:** воспитыватьактивность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. |
| **Виды интеграцииобразовательных областей** | *«Физическое развитие»:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*«Социально-коммуникативное развитие»:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).*У*бирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. *Ф*ормировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.*«Познавательное развитие»:*развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.*«Речевое развитие»:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. *«Музыкально- эстетическое развитие»: :* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей)** | Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка)*; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(социализация, здоровье, физическая культура)* |
|  | **Виды детской деятельности** |
| **1-я часть****Вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения |
| **2-я часть** | **С кубиками** | **С обручем** | **С гимнастической палкой** | **Без предметов** |
| **Основные движения** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега.3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг | 1. Бег на скорость (30м).2. Прыжки в длину с разбега.3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.4. Ведение мяча ногой по прямой | 1. Прыжки через скакалку.2. Подвижная игра «Пере-дача мяча в колонне».3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.5. Переползание на двухруках – «Крокодил» | *Игровые упражнения:*1. «Крокодил».2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).4. «Мяч водящему».*Эстафеты:*1. «Кто быстрее?» (бег).2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).3. «Ловкие футболисты».4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. |
| **Подвижныеигры** | «Мышеловка»«Ловля бабочек» | «Волк во рву».«Перелет птиц» | «Медведь и пчелы».«Ловишки с мячом» |  |
| **3-я часть** | «Что изменилось?»релаксация | «Запрещенное движение» релаксация | «Сделай фигуру» релаксация |  |

**Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

***Вторая младшая группа.***

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, после закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**Образовательная область «Физическая культура»**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

***Средняя группа***

Антропометрические показатели ( рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий ( в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

**Образовательная область «Физическая культура»**

 Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

 Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

 Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

 Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

 Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).

 Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

 Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

***Старшая группа***

Антропометрические показатели ( рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх – эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий ( в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания , необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своём здоровье.

**Образовательная область «Физическая культура»**

 Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

 Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места ( не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).Владеет школой мяча.

 Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

 Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

 Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

 Умеет кататься на самокате.

 Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

***Подготовительная к школе группа.***

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Образовательная область «Физическая культура»**

 Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

 Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

 Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

 Умеет перестраиваться в 3 – 4колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

 Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

 Следит за правильной осанкой.

 Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Продолжительность** |
| **Группа** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке),  6-7 мин. | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин |
| **Двигательные разминки** | Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями | Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями | Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями | Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями |
| **Физкультминутки** | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| **Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке** | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 20-25 мин. | Ежедневно 20-25 мин. |
| **Индивидуальная работа по развитию движений** | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. |
| **Гимнастика после дневного сна** | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 5-6 мин. |
| **Учебные занятия по физкультуре** | 2 раза в неделю  по 15 мин. | 2 раза в неделю  по 20-25 мин. | 2 раза в неделю  по 30 мин. | 2 раза в неделю  по 35 мин. |
| **Спортпрогулка** | 3 раза в неделю по 10 -15 мин | 3 раза в неделю по 15-20 мин | 3 раза в неделю по 15-20 мин. | 3 раза в неделю по 20-25 мин |
| **Физкультурный досуг** | 1 раз в квартал, 20-25 мин | 1 раз в квартал, 20-25 мин | 1 раз в месяц, 30 мин | 1 раз в месяц, 35-40 мин. |
| **Самостоятельная двигательная активность** | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | 2 раза в год, 45 мин. | 2 раза в год,  1 час | 2 раза в год, 1 час |

***Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с воспитателями***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с воспитателями** | **Форма проведения** | **Самостоятельная деятельность** |
| Сентябрь | 1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2.Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы. | консультация | 1.Оформить карты диагностического обследования.2.Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.3.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики. |
| Октябрь | 1. Внести изменения в содержание предметно- развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики 2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»» | консультация | 1.Продолжать пополнять Физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями. |
| Ноябрь | 1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» | консультация |  |
| Декабрь | 1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики». 2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп. | консультация | 1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ».3. Участие в педсовете «Формы взаимодействия ДОУ и семьи по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни». |
| Январь  | 1. Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие. 2. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах. | консультация | 1. Обновить карты Диагностического обследования, обработать результат.2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий. |
| Февраль | 1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества». 2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества». | консультация | 1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника отечества».2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений. |
| Март | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!». Консультации с логопедом по проведению музыкально- ритмических игр. | консультация | 1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия. |
| Апрель | 1. Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья».2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». 3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально- спортивное развлечение «День смеха». | консультация | 1. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха».2. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья». |
| Май | 1.Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. 3.Выступление на педагогическом совете «Интегрирование двигательной деятельности с образовательными областями».  |  | 1. Составить план физкультурно-здоровительной работы на летний период. 2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики. |

***Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с родителями***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| Сентябрь | Выступления на родительских собраниях:«Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня». | Родительское собраниеКонсультация | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании. Ознакомить с результатами мониторинга по физическому развитию дошкольников. |
| Октябрь | Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностикифизической подготовленности детей, пути ее совершенствования | КонсультацияКонсультация | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ. Выявить запросы родителей по данному направлению. |
| Ноябрь | Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях», информацию разместить на сайте детского сада | Консультация | Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома. Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. |
| Декабрь | 1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»2. Провести индивидуальные Консультации Профилактика и коррекция осанки и плоскостопия» | Буклет.Буклет. | Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. |
| Январь | 1. Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Мы мороза не боимся» (информацию разместить на сайте детского сада).2. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома», размещение информации на сайте детского сада | КонсультацияСпортивный праздник на открытом воздухе. | Пропаганда здорового образа жизни. Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. |
| Февраль | Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества». Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой». | Открытое мероприятие.Фото выставка | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. |
| Март | «Дыхательная гимнастика.»Русские народные традиции» | Консультация.Буклет | Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации в домашних условиях. Познакомить родителей с русскими традиционными играми их организацией. |
| Апрель | Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Мама, папа, - спортивная семья». | Консультация | Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега  в формировании здорового образа жизни |
| Май | Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год. 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года 3. Организовать фотовыставку о проведении развлечения «Мама, папа, я – спортивная семья» 4. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом», информацию разместить на сайте детского сада | КонсультацияФотовыставка спортивных достижений. | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы. |

**МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Вторая младшая группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия Имя Отчество Ребенка | Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление | Умеет бегать сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием | Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости – перешагивая через предметы | Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастич стенке произвольным способом | Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см | Может катать мяч в заданном направлении с расст 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди-из-за головы; ударять мяч об пол; бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расст 5 м | Итоговый показатель |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия Имя Отчество Ребенка | Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (не менее 5 раз подряд) | Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м | Умет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу | Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам | Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны | Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность и пластичность упражнений | Итоговый показатель |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия Имя Отчество Ребенка | Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп | Умеет лазать по гимнастич стенке с изменением темпа | Может прыгать на мягкое покрытие (выс 20 см), прыгать в обозначенное место с выс 30 см, прыгать в длину с места, (не менеее80 см), с разбега (не менее 100см),; прыгать через короткую и длинную скакалку | Может метать предметы пр и лев рукой на расст 5-9 м – в вертик и горизон цель с расст 3-4 м, бросать мяч вверх, ловить, отбивать не менее 10 раз стоя на месте и в ходьбе | Выполняет упражнения в статическое и динамическое равновесие | Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колоне и шеренге; выполнять повороты направо, налево кругом | Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол хоккей | Итоговый показатель |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г. | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Подготовительная к школе группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия Имя Отчество Ребенка | Имеет представление о видах спорта и спортивных играх | Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности | Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге | Быстро перестраивается на месте и во время движения | Равняется в колонне , шеренге , круге выполняет упражнения ритмично в указанном темпе | Проявляет физические качества: силу быстроту выносливость гибкость ловкость | Поддерживает статическое и динамическое равновесие | Двигается координированно в том числе пр ориентировке в пространстве | Участвует в разнообразных подвижных играх в том числе с элементами соревнования) | Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с высоты, с разбега | Перелезает с пролета на пролет гимнастич стенки по диагонали | Придумывает варианты игр, комбинирует движения проявляет творческие способности | Организовывает подвижные игры | Итоговый показатель |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Нг | Кг | Н.г | Кг | К.г |  | Н.г | К.г | Н г | Кг | Н.г | Кг | Н г | Кг | Н.г. | К.г | Н.г |  | Н г | Кг | Нг | Кг | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО*ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День недели/ группа*** | ***Понедельник*** | ***Вторник*** | ***Среда*** | ***Четверг*** | ***Пятница*** |
| ***Почемучки****(2-младшая группа)* | ***9:00-9:15*** |  | ***15:20-15:35******Улица*** | ***15:30-15:45*** |  |
| ***Пчелки****(2-младшая группа)* |  | ***9:00-9:15*** | ***15:40-15:55******Улица*** |  | ***9:00-9:15*** |
| ***Сказка****(2-младшая группа)* | ***9:25-9:40*** |  | ***9:00-9:15*** | ***11:00-11:15******Улица*** |  |
| ***Смешарики****(2-младшая группа)* | ***15:30-15:45******Улица*** |  | ***9:25-9:40*** |  | ***9:25-9:40*** |
| ***Букварята****(средняя группа)* |  | ***15:30-15:50******Улица*** | ***9:45-10-10*** |  | ***9:50-10:10*** |
| ***Колокольчики****(средняя группа)* |  | ***9:25-9:45*** |  | ***9:00-9:20*** | ***11:10-11:25******Улица*** |
| ***Гномики****(старшая группа)* | ***11:00-11:25******Улица*** | ***9:55-10:20*** |  | ***9:30-9:55*** |  |
| ***Непоседы****(старшая группа)* | ***10:00-10:25*** | ***15:55-16:30******Улица*** |  | ***10:00-10:25*** |  |
| ***Звездочки****(Подготовительная группа)* | ***11:30-12:00******Улица*** |  | ***10:20-10:55*** |  | ***10:20-10:55*** |
| ***Светлячки****(Подготовительная группа)* |  | ***10:30-11:00*** |  | ***10:30-11:00*** | ***15:30-16:00******Улица*** |

***РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День недели/ группа*** | ***Понедельник*** | ***Вторник*** | ***Среда*** | ***Четверг*** | ***Пятница*** |
| ***Почемучки****(2-младшая группа)* |  | ***8:00-8:05*** |  | ***8:00-8:05*** |  |
| ***Пчелки****(2-младшая группа)* | ***8:15-8:20*** |  |  | ***8:00-8:05*** |  |
| ***Сказка****(2-младшаягруппа)* | ***8:00-8:05*** |  |  |  | ***8:15-8:20*** |
| ***Смешарики****(2-младшая группа)* | ***8:15-8:20*** |  |  | ***8:00-8:05*** |  |
| ***Букварята****(средняя группа)* | ***8:00-8:05*** |  |  |  | ***8:15-8:20*** |
| ***Колокольчики****(средняя группа)* |  |  | ***8:00-8:10*** |  | ***8:00-8:10*** |
| ***Гномики****(старшая группа)* |  |  | ***8:00-8:10*** |  | ***8:00-8:10*** |
| ***Непоседы*** *(старшая группа)* |  |  | ***8:00-8:10*** |  | ***8:00-8:10*** |
| ***Звездочки****(подготовительнаягруппа)* |  | ***8:15-8:25*** |  | ***8:15-8:25*** |  |
| ***Светлячки*** *(подготовительная группа)* |  | ***8:15-8:25*** |  | ***8:15-8:25*** |  |

*Методические пособия***:**

1.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

2.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

3.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

4.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

5.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

6.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

7.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

9.Бондаренко Т.М. Комплексные занятия во второй младшей группе детского сада : практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007. -272с.

10. Бондаренко Т.М. Комплексные занятия в средней группе детского сада : практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007. -272с.

11. Бондаренко Т.М. Комплексные занятия во второй младшей группе детского сада : практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007. -272с.

12. Бондаренко Т.М. Комплексные занятия в подготовительной группе детского сада : практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007. -272с.

13. Голицына Н.С. Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Вторая младшая и средняя группы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 24с.

14. Голицына Н.С. Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Старшая группа. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 24с.
15. Голицына Н.С. Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Подготовительная группа. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 24с.

16. Комплесно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой . Вторая младшая группа /авт. -сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко. –Волгоград: Учитель,2012.-101с