

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

Протокол №\_\_1\_\_\_\_

от «\_03\_\_»\_08\_\_ 2021 Баисова М.А.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А.Баисова Приказ №\_1 от «\_03\_»\_08\_\_2021 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**на 2021-2022учебный год**

**Содержание**

I. Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи образовательной программы.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

1.3. Принципы организации занятий

1.4. Структура занятий

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

1.8. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики

II. Содержание психолого педагогической работы:

2.1. Младшая группа ( 3-4 года)

2.2. Средняя группа (4-5 лет)

2.3. Старшая группа( 5-6 лет)

2.4. Подготовительная группа( 6-7 лет)

2.5. Перспективное планирование НОД по физической культуре.

III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2021-2022 учебный год.

3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2021-2022год.

3.2. Перспективное планирование физкультурных развлечений досугов на 2021-2022уч. год.

IV. Оздоровительно – игровой час.

4.1. Младшая группа (3-4 года)

4.2. Средняя группа (4-5 лет)

4.3. Старшая группа( 5-6 лет)

V. Досуговая деятельность.

VI. Литература.

**I. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) устав МКДОУ «Д/с «Купелек»,

3) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

**1.1. Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

*Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:*

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие  педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

**1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию**

**Методы организации работы по физическому** **воспитанию**

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

* Словесный( беседа. объяснение, оценка, команда)
* Игровой метод.
* Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
* Соревновательный.

**Формы организации работы по физическому воспитанию**

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия
* Подвижные игры
* Физкультминутки
* Спортивные игры
* Спортивные упражнения
* Физкультурные досуги
* Спортивный праздник

**1.3. Принципы организации занятий**

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**1.4. Структура занятий**

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

**Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале:**

в год – 72 часа;

в месяц – 8 часов;

в неделю – 2 часа.

**Вариативная часть:**

Патриотическое воспитание - 14 часов в год

Экологическое воспитание – 14 часов в год

**Праздничные дни:**

4 ноября; 1-8 января; 23,24 февраля; 8 марта; 1,8,9 мая.

***Продолжительность занятий:***

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Каждое занятие состоит из:

***Вводная часть*** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

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

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

**1.5. Формы проведения физкультурных занятий:**

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

**1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»**

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

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ*. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**1.7.** **Интеграция образовательной области «Физическая культура»**

**с образовательными областями**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое раз­витие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Задачи** |
| «Социально-коммуникативное развитие»» | Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение. |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| «Речевое развитие» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
| «Познавательное развитие» | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |

**1.8. Форма проведения утренней гимнастики.**

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **Вторая младшая** | **Средняя группа** | **Старшая группа** |
| **продолжительность** | 4-5 мин. | 6-7 мин | 7-8 мин |

**II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.**

**2.1. Вторая младшая группа (3-4 года)**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Физическая культура*

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 мессе 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 лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы» беги», « лови» , « стой» и др. Выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

**Основные виды движений**  
 **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке( ширина 15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Рейки; по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске( высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег**. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).  
 **Катание, бросание, ловля, метание**. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).  
 **Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через брев­но. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).  
 **Прыжки**. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас­стояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.  
Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витами­нах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиеничес­ких процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значе­нии физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражне­ниями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура.*

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

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.

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

**Основные виды движений**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание**. Прокатывание мячей, обручей дpyг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**2.3.Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

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

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здо­рового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Физическая культура*

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением.

**2.5. перспективное планирование НОД по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  5.09.16  7.09.16 | Коррект. | Дата  12.09.16  14.09.16 | Коррект. | Дата  19.09.16  21.09.16 | Коррект. | Дата  26.09.16  28.09.16 | Коррект. |
| Задачи | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе. | | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | |
| Вводная часть | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». | | | | | | | |
| ОРУ | С флажками | | Без предметов | | С малым мячом | | С кубиком | |
| Основные виды движений | Ходить «между двух линий». | | Прыжки на двух ногах на месте.  Бег по залу. | | Прокатывание мячей. | | Ползание с опорой на ладони и колени.  Бег «быстро в домик». | |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | | «Птички»  «Мячик кверху» **П** | | «Кот и воробышки» | | «Найдём жучка» **Э** | |
| Малоподвижные игры | Сюжетная ходьба стайкой | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.10.16  5.10.16 | Коррект. | Дата  10.10.16  12.10.16 | Коррект. | Дата  17.10.16  19.10.16 | Коррект. | Дата  24.10.16  26.10.16  31.10.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом. | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предмета | | Без предмета | | С малым мячом | | На стульчиках | |
| Основные виды движений | Упражнения на равновесия.  Прыжки. | | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча друг другу. | | Прокатывание мячей в прямом направлении.  Ползание между предметами. | | Ползание «крокодильчики».  Упражнение в сохранении равновесия. | |
| Подвижные игры | «догони мяч»  «Ляпка» **П** | | «Ловкий шофёр» | | «Зайка серый умывается»  **Э** | | «Кот и воробышки» | |
| Малоподвижные игры | Ходьба с мячом | | «Машины поехали в гараж» | | «Найдем зайку» | | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  2.11.16  7.11.16  9.11.16 | Коррект. | Дата  14.11.16  16.11.16 | Коррект. | Дата  21.11.16  23.11.16 | Коррект. | Дата  28.11.16  30.11.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | | | |
| ОРУ | С ленточками | | С обручем | | Без предмета | | С флажками | |
| Основные виды движений | Упражнение на равновесие.  Прыжки на двух ногах. | | Прыжки «через болото».  Прокатывание мячей. | | Прокати не задень.  Проползи не задень. | | Ползание «Паучки».  Упражнения в сохранении равновесия. | |
| Подвижные игры | «Ловкий шофёр» | | «Где спрятался мышонок?»  «Гуси, лебеди….»  **П** | | «по ровненькой дорожке» | | «Поймай комара» **Э** | |
| Малоподвижные игры | «Найдем зайчонка» | | «Где спрятался мышонок?» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному за «комаром» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ II младшая группа** | | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | | 4 неделя | |
| Дата  5.12.16  7.12.16 | Коррект. | Дата  12.12.16  14.12.16 | Коррект. | Дата  19.12.16  21.12.16 | | Коррект. | Дата  26.12.16  28.12.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках. | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | | | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | | | | |
| ОРУ | С кубиками | | С мячом | | С кубиками | | | На стульчиках | |
| Основные виды движений | Пройди не задень.  Прыжки на двух ногах. | | Прыжки со скамейки.  Прокатывание мячей друг другу. | | Прокати мяч м/д предметами.  Ползание под дугу. | | | Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.  Ходьба боком по скамье. | |
| Подвижные игры | «Коршун и птенчики» **Э** | | «Найди свой домик» | | «Найдем лягушонка»  «Гори, гори ясно!» **П** | | | «Найдем птенчика» | |
| Малоподвижные игры | «Найдем птенчика» | | «Где спрятался мышонок?» | | «Найдем лягушонка» | | | «Найдем птенчика» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  9.01.17  11.01.17 | Коррект. | Дата  16.01.17  18.01.17 | Коррект. | Дата  23.01.17  25.01.17 | Коррект. | Дата  30.01.17 | Коррект. |
| Задачи | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед. | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнении в ползании, развивая координацию движений. | | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | | | |
| ОРУ | С платочками | | С обручем | | С кубиками | | Без предметов | |
| Основные виды движений | Пройди не упади.  Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. | | Прыжки на двух ногах между предметами.  Прокатывание мячей друг другу. | | Прокати – поймай.  Ползание на четвереньках «медвежата». | | Ползание под дугу, не касаясь руками пола.  Ходьба боком по скамье. | |
| Подвижные игры | «Коршун и цыплята» | | «Птица и птенчики» **Э** | | «Найди свой цвет» | | «Лохматый пёс»  «Колпачок» **П** | |
| Малоподвижные игры | «Найдем цыплёнка» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  1.02.17  6.02.17 | Коррект. | Дата  8.02.17  13.02.17 | Коррект. | Дата  15.02.17  20.02.17 | Коррект. | Дата  22.02.17  27.02.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | | | |
| ОРУ | С кольцом | | С обручем | | С мячом | | Без предмета | |
| Основные виды движений | Перешагни – не наступи.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | | Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки).  Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!». | | Бросание мяча через шнур двумя руками.  Подлезание под шнур. | | Лазанье под дугу в группировке.  Ходьба по скамье, сохраняя равновесие. | |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет»  «Ваня, Ваня-простота» **П** | | «Воробышки в гнёздышках» | | «Кот и воробышки» | | «Лягушки» **Э** | |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей | | «Найдем воробышка» | | Ходьба в колонне по одному с мячом. | | «Найдем лягушонка» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **Март II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  1.03.17  6.03.17 | Коррект. | Дата  13.03.17  15.03.17 | Коррект. | Дата  20.03.17  22.03.17 | Коррект. | Дата  27.03.17  29.03.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча. | | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, по кругу; между предметами, врассыпную с высоким подниманием коленей, помахивая руками. | | | | | | | |
| ОРУ | С кубиками | | Без предмета | | С мячом | | Без предмета | |
| Основные виды движений | Ходьба боком приставным шагом.  Прыжки между предметами змейкой. | | Прыжки в длину с места.  Прокатывание мячей друг другу. | | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.  Ползание на повышенной опоре. | | Ползание на четвереньках.  Ходьба по скамье свободно балансирую руками. | |
| Подвижные игры | «Кролики» **Э** | | «Найди свой цвет» | | «Зайка серый умывается» | | «Автомобили» | |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | «Найдем зайку?» | | Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.04.17  5.04.17 | Коррект. | Дата  10.04.17  12.04.17 | Коррект. | Дата  17.04.17  19.04.17 | Коррект. | Дата  24.04.17  26.04.17 | Коррект. |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | |
| Вводная часть | Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | | | |
| ОРУ | На скамейке с кубиком | | С лентой | | Без предмета | | С обручем | |
| Основные виды движений | Ходьба боком, приставным шагом, по скамье.  Прыжки на двух ногах. | | Прыжки из кружка в кружок  Прокатывание мячей точный пас. | | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.  Ползание по скамейке. | | Ползание на ладонях и коленях между предметами.  Ходьба боком по мостику. | |
| Подвижные игры | «Тишина» | | «По ровненькой дорожке» | | «Мы топаем ногами»  «Море волнуется» **П** | | «Огуречик, огуречик» | |
| Малоподвижные игры | «Найдем лягушонка» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ II младшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.05.17  10.05.17 | Коррект. | Дата  15.05.17  17.05.17 | Коррект. | Дата  22.05.17  24.05.17 | Коррект. | Дата  29.05.17  31.05.17 | Коррект. |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | | Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне. | | | | | | | |
| ОРУ | С кольцом | | С мячом | | С флажками | | Без предметов | |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке.  Прыжки через шнуры. | | Прыжки со скамейки.  Прокатывание мяча друг другу. | | Подбрасывание мяча.  Ползание по скамейке. | | Лазание на наклонную лесенку.  Перебрасывание мяча друг другу.  Прыжки зажав мяч между коленками.  Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. | |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | | «Воробушки и кот» | | «Огуречик, огуречик» П | | «Коршун и наседка» | |
| Малоподвижные игры | «Где спрятался мышонок» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  5.09.16  6.09.16 | Коррект. | Дата  12.09.16  13.09.16 | Коррект. | Дата  19.09.16  20.09.16 | Коррект. | Дата  26.09.16  27.09.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча. | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур. | | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости. | |
| Вводная часть | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С флажками | | С мячом | | С малым обручем | |
| Основные виды движений | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  Ходьба между линиями  Прыжки на двух ногах | | Прыжки достань до предмета.  Прокатывание мячей друг другу.  Прыжки на двух ногах.  Ползание на четвереньках | | Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м.  Ползание под шнур не касаясь руками пола.  Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками.  Лазание под дугу.  Прыжки на двух ногах между кубиками. | | Лазание под шнур не касаясь руками пола.  Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы.  Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару»  «Найдем воробушка» | | «Самолеты»  "Найди себе пару | | «Огуречик, огуречик...»  "Воробушки и кот" | | «У медведя во бору»  "Где постучали?" | |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | «Где постучали?» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.10.16  4.10.16 | Коррект. | Дата  10.10.16  11.10.16 | Коррект. | Дата  17.10.16  18.10.16 | Коррект. | Дата  24.10.16  25.10.16  31.10.16 | Коррект. |
| Задачи | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижение вперед. | | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную. | | | | | | | |
| ОРУ | С косичкой (короткий шнур) | | Без предметов | | С мячом | | С кеглей | |
| Основные виды движений | Прыжки на двух ногах.  Мяч через шнур(сетку).  Кто быстрее доберется до кегли. | | Прыжки на двух ногах.  Прокатывание мяча между предметами.  Подбрось -поймай мяч.  Кто быстрей. | | Прокатывание мяча в прямом направлении.  Лазание под шнур.  Прыжки на двух ногах.  Подбрасывание мяча двумя руками. | | Подлезание под дугу.  Равновесие.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Лазание под дугу.  Прокатывание мяча | |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | | «Автомобили» | | «У медведя во бору» | | «Кот и мыши» | |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному как мышки. | | Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж» | | «Угадай где спрятано?» | | «Угадай, кто позвал? | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  1.11.16  7.11.16  8.11.16 | Коррект. | Дата  14.11.16  15.11.16 | Коррект. | Дата  21.11.16  22.11.16 | Коррект. | Дата  28.11.16  29.11.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | |
| Вводная часть | 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. | | | | | | | |
| ОРУ | С кубиками | | Без предметов | | С мячом | | С флажками | |
| Основные виды движений | Равновесие.  Прыжки на двух ногах.  Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  Бросание мяча вверх. | | Прыжки на двух ногах.  Прокатывание мячей друг другу.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Перебрасывание мяча | | Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке.  Ползание в шеренгах в прямом направлении.  Прыжки на двух ногах между предметами. | | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.  Ползание по гимнастической скамейке.  Прыжки на двух ногах.  Упражнение пингвины с мешочком между колен.  Кто дальше бросит. | |
| Подвижные игры | «Салки» | | «Самолёты» | | «Лисы и куры»  «Салки» **П** | | "Цветные автомобили"  «Летает – не летает» **Э** | |
| Малоподвижные игры | «Найди и помолчи» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  5.12.16  6.12.16 | Коррект. | Дата  12.12.16  13.12.16 | Коррект. | Дата  19.12.16  20.12.16 | Коррект. | Дата  26.12.16  27.12.16 | Коррект. |
| Задачи | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. | |
| Вводная часть | 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. | | | | | | | |
| ОРУ | С платочками | | С мячом | | Без предметов | | С кубиками | |
| Основные виды движений | Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.  Прыжки через 4-5  брусков, со взмахом рук.  Ходьба по шнуру, положенному по кругу  Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров  Прокатывание мячей между предметами. | | Прыжки со скамейки (20см).  Прокатывание мячей между набивными мячами.  Прыжки со скамейки (25см).  Прокатывание мячей между предметами.  Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см). | | Перебрасывание мячей друг другу.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Перебрасывание мячей друг другу.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Ходьба между предметами с перешагиванием. | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. | |
| Подвижные игры | «Лиса и куры»  «Краски» **П** | | «Поезд» | | «Зайцы и волк»  «Ручеёк» **Э** | | «Птички и кошка» | |
| Малоподвижные игры | «Найди и помолчи» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  9.01.17  10.01.17 | Коррект. | Дата  16.01.17  17.01.17 | Коррект. | Дата  23.01.17  24.01.17 | Коррект. | Дата  30.01.17  31.01.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | | | |
| ОРУ | С обручем | | С мячом | | С косичками | | С обручем | |
| Основные виды движений | Равновесие- ходьба по канату.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Подбрасывание мяча в верх. | | Прыжки со скамейки (25см).  Перебрасывание мячей друг другу.  Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | | Отбивание мяча о пол.  Ползание по гимнастической скамейке.  Прокатывание мячей друг другу.  Ползание на четвереньках.  Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. | | Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.  Ходьба по скамейке с мешочками на голове.  Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. | |
| Подвижные игры | «Кролики» | | «Найди себе пару» | | «Лошадки»  «Гори, гори ясно!»  **П** | | «Автомобили»  «Лошадки» **Э** | |
| Малоподвижные игры | «Найдем кролика!» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  6.02.17  7.02.17 | Коррект. | Дата  13.02.17  14.02.17 | Коррект. | Дата  20.02.17  21.02.17 | Коррект. | Дата  27.02.17  28.02.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | |
| Вводная часть | 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. Перестроение в три колонны. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предмета | | На стульчиках | | С мячом | | С палкой | |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.  Прыжки через бруски.  Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени.  Прыжки через шнур  Перебрасывание мячей друг другу. | | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.  Прокатывание мячей между предметами.  Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.  Прокатывание мячей друг другу.  Ходьба на носках. | | Перебрасывание мячей друг другу  Ползание по скамье на четвереньках.  Метание мешочков в вертикальную цель.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | | Ползание по гимнастической скамейке.  Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Прыжки на правой и левой ноге. | |
| Подвижные игры | «Котята и щенята»  «Перелёт птиц» **Э** | | «У медведя во бору» | | "Воробышки и автомобиль"  «Ляпка» **П** | | «Перелёт птиц» | |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  6.03.17  7.03.17 | Коррект. | Дата  13.03.17  14.03.17 | Коррект. | Дата  20.03.17  21.03.17 | Коррект. | Дата  27.03.17  28.03.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную. | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С обручем | | С мячом | | С флажками | |
| Основные виды движений | Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.  Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.  Ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. | | Прыжки в длину с места.  Перебрасывание мяча через шнур.  Прыжки в длину с места.  Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.  Прокатывание мяча друг другу. | | Прокатывание мячей между предметами.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  Прокатывание мячей между предметами.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.  Ходьба по скамейке с мешочками на голове. | | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по доске.  Прыжки на двух ногах через шнуры.  Лазание по гимнастич. стенке с передвижение по третьей рейке.  Ходьба по доске на носках.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц»  «Море волнуется» **П** | | «Бездомный заяц» | | «Самолёты» | | «Охотник и зайцы» **Э** | |
| Малоподвижные игры | «Найди и помолчи» | | Ходьба в колонне по одному. | | Игра по выбору детей. | | «Найдем зайку» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.04.17  4.04.17 | Коррект. | Дата  10.04.17  11.04.17 | Коррект. | Дата  17.04.17  18.04.17 | Коррект. | Дата  24.04.17  25.04.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С кеглей | | С мячом | | С косичкой | |
| Основные виды движений | Ходьба по доске с мешочком на голове  Прыжки на двух ногах через препятствия.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.  Метание мешочков в горизонтальную цель. | | Прыжки в длину с места  Метание мешочков в горизонтальную цель.  Прыжки в длину с места  Метание мяча в вертикальную цель.  Отбивание мяча одной рукой. | | Метание мешочков на дальность.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони.  Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.  Прыжки на двух ногах. | | Ходьба по доске.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Прыжки на двух ногах между предметами. | |
| Подвижные игры | «Пробеги тихо» | | «Совушка» **Э** | | «Совушка» | | «Птички и кошка» | |
| Малоподвижные игры | «Угадай, кто позвал» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ средняя группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  2.05.17 | Коррект. | Дата  15.05.17  16.05.17 | Коррект. | Дата  22.05.17  23.05.17 | Коррект. | Дата  29.05.17  30.05.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | | Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: парами, врассыпную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка». | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С кубиком | | С палкой | | С мячом | |
| Основные виды движений | Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку.  Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.  Прыжки в длину с места через шнуры.  Прокатывание мяча между кубиками змейкой. | | Прыжки в длину с места через шнур.  Перебрасывание мячей друг другу.  Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе.  Перебрасывание мячей друг другу в парах.  Метание мешочков на дальность. | | Метание в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на животе.  Метание в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни.  Прыжки через короткую скакалку. | | Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.  Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.  Равновесие- ходьба по доске. | |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | | «Затейники» **П** | | «Зайцы и волк» | | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей | | Ходьба в колонне по одному. | | «Найдем зайца» | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  2.09.16  7.09.16  9.09.16 | Коррект. | Дата  14.09.16  16.09.16 | Коррект. | Дата  21.09.16  23.09.16 | Коррект. | Дата  28.09.16  30.09.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча. | | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча верх. | | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча верх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С мячом | | Без предметов | | С гимнастической палкой | |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу двумя руками  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  Прыжки на двух ногах с продвижение в перед.  Броски мяча о пол между шеренгами. | | Прыжки на двух ногах.  Броски малого мяча вверх двумя руками.  Бег в среднем темпе 1,5 минуты.  Прыжки в высоту с места.  Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами. | | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.  Ходьба по канату боком.  Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши.  Перебрасывание мячей.  Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени.  Ходьба по канату боком мешочком на голове. | | Пролезание в обруч боком.  Ходьба с перешагиванием через препятствие.  Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.  Пролезание в обруч.  Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах 4м. | |
| Подвижные игры | «Мышеловка»  «Ручеёк» Э | | «Фигуры» | | «Удочка»  «Ловишки» **П** | | «Мы весёлые ребята» | |
| Малоподвижные игры | «У кого мяч?» | | «Найди и помолчи» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  5.10.16  7.10.16 | Коррект. | Дата  12.10.16  14.10.16 | Коррект. | Дата  19.10.16  21.10.16 | Коррект. | Дата  26.10.16  28.10.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча. | | Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С гимнастической палкой | | С малым мячом | | С обручем | |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке боком.  Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.  Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах через шнуры справа и лева.  Передача мяча двумя руками от груди. | | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Броски мяча друг другу из за головы.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Перебрасывая меча друг другу на расстоянии 2,5м.  Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку). | | Метание мяча в горизонтальную цель.  Подлезание под дугу прямо и боком.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  Метание мяча в горизонтальную цель.  Подлезание на четвереньках между предметами.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | | Пролезание в обруч боком.  Ходьба по гимнастической скамейке через предмет.  Прыжки на двух ногах на мат.  Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.  Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.  Прыжки на препятствие 20см. | |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | | «Не оставайся на полу» | | «Удочка» | | «Гуси- лебеди» | |
| Малоподвижные игры | «У кого мяч?» | | «Найди и помолчи» | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  2.11.16  9.11.16 | Коррект. | Дата  11.11.16  16.11.16 | Коррект. | Дата  18.11.16  23.11.16 | Коррект. | Дата  25.11.16  30.11.16 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча. | | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча. | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умении ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. | |
| Вводная часть | 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. | | | | | | | |
| ОРУ | С малым мячом | | Без предметов | | С большим мячом | | На гимнастической скамейке | |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч.  Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.  Переброс мяча двумя руками с низу друг другу.  Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.  Прыжки по прямой,2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой.  Перебрасывание мячей друг другу из за головы. | | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.  Ползание на животе по гимнастической скамейке.  Ведение мяча продвигаясь в перед шагом.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно.  Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой.  Ведение мяча в ходьбе. | | Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.  Пролезание в обруч прямо и боком.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Ведение мяча в ходьбе.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени.  Ходьба на носках между набивными мячами. | | Подлезание под шнур боком.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на правой и левой ноге 5м.  Подлезание под шнур прямо и боком.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно.  Ходьба между предметами на носках. | |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении»  «Найдем жучка» **Э** | | «Не оставайся на полу» | | «Удочка»  «Медведи и пчелы»  **П** | | «Пожарные на учении» | |
| Малоподвижные игры | «Сделай фигуру» | | «У кого мяч» | | «Летает- не летает» | | Игра по выбору детей | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  2.12.16  7.12.16  9.12.16 | Коррект. | Дата  14.12.16  16.12.16 | Коррект. | Дата  21.12.16  23.12.16 | Коррект. | Дата  28.12.16  30.12.16 | Коррект. |
| Задачи | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами. | | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом. | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках. | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. | | | | | | | |
| ОРУ | С обручем | | С флажками | | Без предметов | | Без предметов | |
| Основные виды движений | Ходьба по наклонной доске боком.  Прыжки на двух ногах через бруски.  Броски мяча друг другу из-за головы.  Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Переброска мячей друг другу. | | Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед.  Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.  Ползание по прямой подталкивая мяч головой.  Прокатывание набивного мяча. | | Перебрасывание мяча большого диаметра.  Ползание по гимнастической скамейке на животе.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | | Лазание по гимнастической стенке.  Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Лазание по гимнастической стенке  5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен. | |
| Подвижные игры | «Ловишка с ленточками» | | «Не оставайся на полу»  «Охотники и зайцы» **Э** | | «Охотники и зайцы» | | «Хитрая лиса» | |
| Малоподвижные игры | «Сделай фигуру». | | «У кого мяч» | | Ходьба в колонне  по одному | | Ходьба в колонне  по одному | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  Каникулы | Коррект. | Дата  11.01.17  13.01.17 | Коррект. | Дата  18.01.17  20.01.17 | Коррект. | Дата  25.01.17  27.01.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек. | |
| Вводная часть | Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег. | | | | | | | |
| ОРУ | С кубиком | | Со шнуром | | На гимнастической скамейке | | С обручем | |
| Основные виды движений | Ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  Броски мяча в шеренгах. | | Прыжки в длину с места.  Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч.  Броски мяча вверх.  Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.  Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м. | | Перебрасывание мячей друг другу 3м.  Пролезание в обруч боком.  Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.  Пролезание в обруч правым и левым боком.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | | Лазание на гимнастическую стенку.  Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе.  Ведение мяча.  Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой.  Прыжки через шнуры на двух ногах.  Ведение мяча. | |
| Подвижные игры | «Медведи и пчёлы» | | «Совушка» | | «Не оставайся на полу» | | «Хитрая лиса» | |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей. | | Ходьба в колонне  по одному. | | Игра по выбору детей. | | «Мячик кверху» **П** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  0.02.17  3.02.17 | Коррект. | Дата  8.02.17  10.02.17 | Коррект. | Дата  15.02.17  17.02.17 | Коррект. | Дата  22.02.17  1.03.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю. | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. | | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий. | | | | | | | |
| ОРУ | С палкой | | С большим мячом | | На гимнастической скамейке | | Без предметов | |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  Прыжки через бруски.  Бросание мяча в корзину 2м.  Бег по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски правым и левым боком.  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | | Прыжки в длину с места.  Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед.  Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см.  Прыжки в длину с места.  Ползание на четвереньках между набивными мячами.  Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м. | | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м.  Подлезание под палку 40см.  Перешагивание через шнур 40 см.  Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  Ходьба на носках между кеглями. | | Лазание на гимнастическую стенку.  Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Отбивание мяча в ходьбе 8м.  Ходьба по скамейке руки за головой.  Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой. | |
| Подвижные игры | «Охотники и зайцы» | | «Не оставайся на полу»  «Лягушка» **Э** | | «Мышеловка»  «Гуси-лебеди» **П** | | «Гуси-лебеди» | |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей. | | Ходьба в колонне  по одному. | | Ходьба в колонне  по одному. | | Ходьба в колонне  по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.01.17  10.03.17 | Коррект. | Дата  15.03.17  17.03.17 | Коррект. | Дата  22.03.17  24.03.17 | Коррект. | Дата  29.03.17  31.03.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках. | | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | | | |
| ОРУ | С малым мячом. | | Без предмета | | С кубиком | | С обручем | |
| Основные виды движений | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки из обруча в обруч.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола..  Ходьба по канату боком.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | | Прыжки в высоту с разбега.  Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча.  Ползание на четвереньках между предметами.  Прыжки в высоту с разбега.  Метание мешочков в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках по прямой 5м. | | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине.  Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперёд.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше.  Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | | Лазание под шнур боком.  Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.  Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. | |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении» | | «Медведи и пчелы» | | «Стоп» | | «Не оставайся на полу»  «Караси и щука» **Э** | |
| Малоподвижные игры | «Море волнуется» **П** | | Ходьба в колонне  по одному. | | Ходьба в колонне  по одному. | | Ходьба в колонне  по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  5.04.17  7.04.17 | Коррект. | Дата  12.04.17  14.04.17 | Коррект. | Дата  19.04.17  21.04.17 | Коррект. | Дата  26.04.17  28.04.17 | Коррект. |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей. | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево. | | | | | | | |
| ОРУ | С гимнастической палкой | | С короткой скакалкой | | С малым мячом | | Без предметов | |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.  Прыжки через бруски.  Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой.  Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки.  Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. | | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед.  Прокатывание обручей друг другу.  Пролезание в обруч прямо и боком.  Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м.  Прокатывание обручей друг другу 3м.  Пролезание в обруч. | | Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м.  Ползание по прямой с переползанием через скамейку.  Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы.  Метание мешочков в вертикальную цель 3м.  Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. | | Лазание на гимнастическую стенку.  Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед.  Ходьба по канату боком приставным шагом.  Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед.  Ходьба на носках между мячами. | |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | | «Стой» | | «Удочка» | | «Горелки» **П** | |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне  по одному. | | Ходьба в колонне  по одному. | | Ходьба в колонне  по одному. | | «Угадай, чей голосок?» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ старшая группа** | | | | | | | | |
| Занятия  Этапы занятий | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | |
| Дата  3.05.17  5.05.17 | Коррект. | Дата  10.05.17  12.05.17 | Коррект. | Дата  17.05.17  19.05.17 | Коррект. | Дата  24.05.17  26.05.17  31.05.17 | Коррект. |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением . | | | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | | С флажками | | С мячом | | С обручем | |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.  Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. | | Прыжки в длину с разбега.  Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.  Ползание по прямой на ладонях и ступнях.  Прыжки в длину с разбега.  Забрасывание мяча в корзину.  Лазание под дугу. | | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя.  Пролезание в обруч правым и левым боком.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.  Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.  Лазание в обруч прямо и боком в парах.  Ходьба по скамейке с мешочком на голове. | | Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием через бруски.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м. | |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | | «Не оставайся на полу» | | «Пожарные на учении» | | «Караси и щука» | |
| Малоподвижные игры | «Что изменилось?» | | «Найди и промолчи» | | «Кролики» **Э** | | Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой. | |

**IV. Оздоровительно–игровой час**

**Пояснительная записка**

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребёнок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, вид и методику можно менять в зависимости от сезона и погоды.

Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Целью является формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также для осуществления индивидуального подхода в работе с физически одаренными детьми дошкольного возраста.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранны в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития Примерной основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

**Структура оздоровительно – игрового часа:**

**I.** **Оздоровительная разминка.**

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

**II. Оздоровительно – развивающая тренировка определённого вида физических умений и навыков.**

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Используются в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

**4.1 Младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид деятельности** | **Основные движения** | **Пособия** |
| **Сентябрь**   1 неделя | Ходьба подгруппами и всей группой  Игровое упражнение «Птички машут крыльями»  Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» | Равновесие  Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: птичка, кольца |
| 2 неделя | Ходьба подгруппами  Бег группой в прямом направлении.  Подвижная игра «По тропинке» | Равновесие  Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: шнур |
| 3 неделя | Ходьба парами  Игра «По ровненькой дорожке»  Подвижная игра «Птички летают» | Равновесие   Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: шнур, птичка |
| 4 неделя | Игровое упражнение «Прокати мяч»  Подвижная игра «Зайка серенький сидит»  Игра «Поезд» | Катание мяча   Подпрыгивание  Движение в определённом направлении | Мячи   Атрибуты: зайка |
| **Октябрь**  1 неделя | Ходьба парами  Игровое упражнение «Прыжки через шнур»  Подвижная игра «Принеси предмет» | Равновесие  Прыжки с выполнением движений  Ходьба, бег | Ориентиры  Атрибуты: шнур, игрушки |
| 2 неделя | Бег подгруппами и всей группой  Игра «Через ручеёк»  Подвижная игра «По тропинке» | Равновесие   Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: шнур,  игрушки |
| 3 неделя | Ходьба всей группой  Игровое упражнение «Подлезание под воротца»  Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч» | Равновесие  Подлезание  Бросание и ловля мяча | Ориентиры   Атрибуты: воротца, мячи |
| 4 неделя | Ходьба группой друг за другом  Подвижная игра «Догони мяч»  Игровое упражнение «Прыжки через шнур» | Равновесие  Ходьба, бег  Прыжки с выполнением движений | Ориентиры   Атрибуты: шнур, мяч |
| **Ноябрь**  1 неделя | Ходьба по кругу взявшись за руки  Бег   друг за другом  Подвижная игра «По тропинке» | Равновесие  Ходьба, бег | Ориентиры  Атрибуты: шнур |
| 2 неделя | Ходьба подгруппами  Игровое упражнение «Прыжки на двух ногах через шнур»  Подвижная игра «Птички в гнёздышках» | Равновесие  Прыжки  Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: шнур, птичка |
| 3 неделя | Ходьба с изменением темпа  Игровое упражнение «Ходьба по доске»  Подвижная игра «Мой весёлый мяч» | Ходьба, равновесие  бросание и ловля мяча | Ориентиры  Атрибуты: доска, мячи |
| 4 неделя | Ходьба по кругу взявшись за руки  Игровое упражнение «Перелезание через бревно»  Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Равновесие   Перелезание  Ходьба, бег | Ориентиры  Атрибуты: бревно, солнышко, зонт |
| **Декабрь**  1 неделя | Ходьба с изменением темпа  Игровое упражнение «Ходьба по доске»  Подвижная игра «Догони меня» | Равновесие  Ходьба, равновесие, бег. | Ориентиры   Атрибуты: доска |
| 2 неделя | Ходьба с переходом на бег и наоборот  Игровое упражнение «Перелезание через бревно»  Подвижная игра «Найди флажок» | Ходьба, бег  Перелезание,  ориентировка в пространстве | Ориентиры   Атрибуты: бревно, флажок |
| 3 неделя | Ходьба с изменением направлением  Игровое упражнение «Кружение»  Подвижная игра «Кто тише» | Равновесие  Ходьба, бег | Ориентиры |
| 4 неделя | Ходьба с переходом на бег и наоборот  Игра «По ровненькой дорожке»  Подвижная игра «Поезд» | Ходьба, бег  Равновесие  Разнообразное движение | Ориентиры   Атрибуты: шнур |
| **январь**  1 неделя | Ходьба врассыпную  Игра «Птички летают»  подвижная игра «Воробушки и автомобиль» | Равновесие  Ходьба, бег | Ориентиры  Атрибуты: воробушек |
| 2 неделя | Ходьба с изменением направлением  Игровое упражнение «Катание мяча»  Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Равновесие  Катание мяча  Ходьба, бег | Ориентиры  Атрибуты: мячи, солнышко, зонт |
| 3 неделя | Ходьба с переходом на бег и наоборот  Игровое упражнение «Подлезание под воротца»  Подвижная игра «Где звенит?» | Ходьба, бег  Подлезание   ориентировка в пространстве | Ориентиры   Атрибуты: воротца, погремушка |
| 4 неделя | Ходьба в рассыпную  Бег в колоне по одному  Игровое упражнение «Лови мяч»  Подвижная игра «Догони меня» | Равновесие  Бег  Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: мячи |
| **февраль**  1 неделя | Ходьба парами Игровое упражнение «Жучки»  Подвижная игра «Перешагни палку» | Равновесие   Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: палка |
| 2 неделя | Ходьба парами  Игра «Прыжки в длину»  Подвижная игра «Птички в гнёздышках» | Равновесие   Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: птичка |
| 3 неделя | Ходьба взявшись за руки  Бег в прямом направлении  Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» | Равновесие  Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: птичка |
| 4 неделя | Ходьба с изменением направлением  Игровое упражнение «Лазание по лестнице»  Подвижная игра «По тропинке» | Равновесие  лазание   Ходьба, бег | Ориентиры   Атрибуты: шнур, лестница |
| **март**  1 неделя | Ходьба с обхождением предметов  Игровое упражнение «Кружение»  Подвижная игра «Заинька» | Равновесие   Разнообразное движение | Ориентиры   Атрибуты: кубики |
| 2 неделя | Ходьба с переходом на бег и наоборот  Игровое упражнение «Вот какие мы большие»  Подвижная игра «Мяч в кругу» | Равновесие  Ходьба, бег   равновесие  бросание и ловля | Ориентиры   Атрибуты: мячи, обручи |
| 3 неделя | Ходьба с обхождением предметов  Игра «Через ручеёк»  Подвижная игра «Принеси предмет» | Равновесие  подпрыгивание   бег | Ориентиры   Атрибуты: 2 шнура, кубики |
| 4 неделя | Ходьба врассыпную  Игровое упражнение «Ходьба по скамейке»  Подвижная игра «Кошка и цыплята» | Равновесие  Равновесие  Ходьба, бег | Атрибуты: полумаски животных |
| **апрель**  1 неделя | Ходьба с обхождением предметов  Игра «Часы идут»  Подвижная игра «Найди флажок» | Равновесие.  Ориентировка в пространстве. | Ориентиры   Атрибуты: флажок |
| 2 неделя | Ходьба приставным шагом вперёд  игра «Зайка серенький сидит»  Подвижная игра «Через ручеёк» | Равновесие  Движение в определённом направлении.  Подпрыгивание. | Ориентиры   Атрибуты: 2 шнура, зайка |
| 3 неделя | Ходьба приставным шагом вперёд  Бег в колоне по одному  Подвижная игра «По тропинке» | Равновесие  Бег | Ориентиры   Атрибуты: шнур |
| 4 неделя | Ходьба парами  Игра «Через ручеёк»  Подвижная игра «Флажок» | Равновесие  подпрыгивание  Разнообразное движение | Ориентиры   Атрибуты: шнур, флажок |
| **Май**  1неделя | Ходьба приставным шагом вперёд  Игровое упражнение «Лазание по наклонной доске»  Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Равновесие  Бег | Ориентиры  Атрибуты: наклонная доска, солнышко, зонт |
| 2 неделя | Ходьба приставным шагом вперёд  Бег с изменением направления  игра «Пройди по бревну»  Подвижная игра «В воротца» | Равновесие   Бег  Равновесие | Ориентиры   Атрибуты: бревно |
| 3 неделя | Ходьба с переходом на бег и наоборот  Игра «Птички в гнёздышках»  Подвижная игра «Поезд» | Равновесие  Ходьба, бег  Разнообразное движение | Ориентиры   Атрибуты: птичка |
| 4 неделя | Ходьба приставным шагом вперёд  Бег в колоне по одному  Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» | Равновесие   Бег | Ориентиры   Атрибуты: птичка |

**4.2 Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 часть** | **2 часть** | | **3 часть** | |
| **Сентябрь**  1 неделя | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра «Птички и кошки»  Игровое упражнение «Петушок» | | | | |
| 2 неделя | Работа со спортивными снарядами  Подвижная игра «Пилоты»  Игровое упражнение «Попади в обруч» | | | | |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»  ( с использованием корригирующих упражнений) | | Подвижная игра «Огуречик» (бег)  Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание)  Подвижная игра по желанию детей | | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка»  ( с использованием корригирующих упражнений) | | Подвижная игра «Зайцы» (прыжки)  Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба)  Подвижная игра по желанию детей | | Массаж ног «Молотки» |
| **Октябрь** 1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»  (с использованием корригирующих упражнений) | | Подвижная игра «Паук и мухи»  (бег)  Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание)  Подвижная игра по желанию детей | | Гимнастика для глаз  «Весёлые глазки» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»  (с использованием корригирующих упражнений) | | Подвижная игра «Колобок и звери» (бег)  Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук)  Подвижная игра по желанию детей | | Пальчиковая гимнастика  «Пироги» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух»  (с использованием корригирующих упражнений) | | Русская народная игра «Петух»  (бег)  Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | | Дыхательная гимнастика  «Петух» |
| 4 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»  (с использованием корригирующих упражнений) | | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | | Массаж стоп «Медведь» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь**  1 неделя | Логоритмика «Петушок» | «Кот и цыплятки» (бег)  «Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Аромат цветка» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы» | «Охотник и обезьянки» (метание)  Подвижная игра «Водяной» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» |
| 3 неделя | Психогимнастика  Игра «Угадай настроение» | «Конфетки» (реакция на сигнал)  «Весёлые и дружные» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» |
| 4 неделя | «Дорожка здоровья» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для шеи «Сидит белка» |
| **Декабрь**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки» | «Волшебные ёлочки» (бег)  «Мяч через сетку» (бросание и ловля)  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных зон «Неболейка» |
| 2 неделя | Образные перевоплощения  (Изобразить быстрый поезд; летящий самолёт; сломанную машину; снежную горку) | «Удочка» (прыжки)  Подвижная игра «Два Мороза» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация  «Рыбки отдыхают» |
| 3 неделя | Ритмический танец «Танец маленьких утят» | «Тучка и капельки» (бег)  Подвижная игра «Попади в цель» (метание)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра  «Дождик» |
| 4 неделя | Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Массаж носа «Улитки»  Упражнение на дыхание  «Аромат цветка» |
| **Январь**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк» | «Волк и олени» (бег)  «Зайцы и волк» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание  «Ветерок» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот» | «У медведя во бору» (бег)  Речевая игра «Кот рябой»  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация  «На зелёной лужайке» |
| 3 неделя | Логоритмика «Снежная баба» | «Снежная баба» (метание)  «Найди себе пару» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Лепим зайчика» |
| 4 неделя | Психогимнастика  «Выливание из кувшинчика» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | «У кого какая песенка?»  Пальчиковая гимнастика  **Самомассаж:**  «Здоровые ушки» (уши) |
| **Февраль**  1 неделя | «Дорожка здоровья» | «Цветные автомобили» (бег)  Подвижная игра «Попади в цель» (метание)  Подвижная игра по желанию детей | Кинезиологическое упражнение «Глазки» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Бравые солдаты» | «Зайка серый умывается» (прыжки)  «Самолёты» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика  «Моя бабушка» |
| 3 неделя | Психогимнастика  Игра «Зеркало настроения» | Игра - соревнование  «Кто быстрее?» (бег)  «Кто дальше?» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «На полянке» |
| 4 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» |
| **Март**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята» | Полоса препятствий (бег, прыжки)  Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание)  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Добрый день!» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса» | Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки)  Игра малой подвижности «Семь сыновей»  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Весна» |
| 3 неделя | Коммуникативная игра  «Здравствуй, друг!»  Логоритмика:  «Петушок» | «Мыши в норке» (бег, подлезание)  Подвижная игра «Подарки» (ходьба)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Пироги» |
| 4 неделя | Психогимнастика:  «Доброта» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Я вижу!» |
| **Апрель**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка» | «Пчёлки и цветы» (бег, реагирование на сигнал)  «Перелёт птиц» (лазание)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание  «Аромат цветка» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» | «Земля – небо» (бег)  «Кегли» (катание шара)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил» |
| 3 неделя | Динамическая пауза «Мартышки» | «Ровным кругом» (ходьба)  «пастух и стадо» (ползание)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Сладкий сон»  (колыбельная) |
| 4 неделя | Ритмика «Вместе весело шагать» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Свинки» |
| **Май**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» | Подвижная игра «Совушка» (бег)  Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны…» (прыжки, подскоки, бег)  Подвижная игра по желанию детей | Логопедическая гимнастика |
| 2 неделя | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) | «Ловишки» (бег)  «Котята и щенята» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка» | Подвижная игра  «Раз, два, три…насекомое замри!» (бег)  Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Салат»  Релаксация «Цветок» |
| 4 неделя | Психогимнастика  Игра «Зеркало настроения» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |

**4.3. Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 часть** | **2 часть** | **3 часть** |
| **Сентябрь** 1 неделя | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра «Ловишка в кругу» | | |
| 2 неделя | Работа со спортивными снарядами  Подвижная игра «Огородники» | | |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка»  ( с использованием корригирующих упражнений) | Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!»  (ходьба)  Подвижная игра « Цветы и бабочки»  (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание  «Аромат цветка» |
| 4 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей»  ( с использованием корригирующих упражнений) | Подвижная игра «Кот и воробьи»  (прыжки)  Подвижная игра «Овощи – фрукты»  (с мячом)  Подвижная игра по желанию детей | Массаж лица «Воробей» |
| **Октябрь**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корригирующих упражнений) | Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег)  Подвижная игра «Сад – огород»  (мелкая моторика рук)  Подвижная игра по желанию детей | Массаж шеи «Лук» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»  (с использованием корригирующих упражнений) | Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье)  Подвижная игра «Теремок»  (хороводная)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика  «Наши пальцы» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»  (с использованием корригирующих упражнений) | Подвижная игра «Мышеловка»  (бег, подлезание)  Подвижная игра «Не попадись»  (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Дыхательная гимнастика  «Ветер» |
| 4 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корригирующих упражнений) | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз  «Кукушка» |
| **Ноябрь**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Весёлые поросята» | Подвижная игра «Поросята и волк» (бег)  Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация « На полянке» |
| 2 неделя | Динамическая пауза «Мартышки» | Подвижная игра «Медведь» (бег)  Подвижная игра «Кто скорее доберётся до флажка?» (лазанье)  Подвижная игра по желанию детей | **Самомассаж:**  «Ёжики» (с использованием массажных мячей) |
| 3 неделя | Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег) | Подвижная игра «Займи место» (бег)  Подвижная игра «Серсо» (метание)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4 неделя | Психогимнастика  «Выливание из кувшинчика» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» |
| **Декабрь**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк» | Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег)  Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание  «Аромат» со снежинкой |
| 2 неделя | Ритмика «Вместе весело шагать» | Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки)  Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание  «Ветерок» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса» | Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами)  Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Логопедическая гимнастика |
| 4 неделя | Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Улитка» (нос) |
| **Январь**  1 неделя | Психогимнастика  Игра «Угадай настроение» | Игра – эстафета «Укрась ёлку» (бег)  Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» | Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)  Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнения на дыхание:  «Дровосек»  Пальчиковые игра  «Ветер» |
| 3 неделя | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Меткий стрелок»  Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| 4 неделя | Двигательная разминка «Баба – Яга» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели» |
| **Февраль**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки» | Эстафеты с прыжками, бегом, метанием  Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра  «Варим суп» |
| 2 неделя | Ритмический танец «Танец маленьких утят» | Подвижная игра «Семья» (бег)  Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «На морском берегу» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты» | Подвижная игра «Самолёты» (бег)  Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча)  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных зон «Неболейка» |
| 4 неделя | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |
| **Март**  1неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди» | Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег)  Подвижная игра «Попади в обруч» (метание)  Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Весна» |
| 2 неделя | Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега) | Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег)  Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета)  Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Свинки» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» | Игры с мячом по желанию детей  Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Часы» |
| 4 неделя | Психогимнастика  «Весёлые зверята» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| **Апрель**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» | Подвижная игра «Белки в дупле» (бег)  Подвижная игра «Попади в цель» (метание)  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Аромат цветка»  Гимнастика для шеи «Сидит белка» |
| 2 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» | Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег)  Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса» |
| 3 неделя | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Птицы в гнёздах» (бег)  Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра)  Подвижная игра по желанию детей | «У кого какая песенка?»  Пальчиковая гимнастика |
| 4 неделя | Динамическая пауза «Мартышки» | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж  «Умная голова» (голова) |
| **Май**  1 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка» | Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье)  Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |
| 2 неделя | Психогимнастика  Игра «Зеркало настроения» | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием  Подвижная игра «Затейники» (ходьба)  Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса» |
| 3 неделя | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» | Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег)  Подвижная игра «Удочка» (прыжки)  Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Уши» |
| 4 неделя | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) | Работа на спортивных тренажёрах  Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание  «Каша кипит» |

**V. План досуговой деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** |
| младшая | *Спортивный досуг*  «Весёлые лисята» | *Спортивный досуг*  «В гости к зайке» | *Спортивный праздник*  «Наш весёлый звонкий мяч» | *Спортивный досуг*  «Встреча со снеговиком» | *Спортивный досуг*  Путешествие в зимнюю сказочную страну | *Спортивный досуг*  «Наш весёлый звонкий мяч» | Неделя здоровья «Путешествие в страну здоровья» | *Спортивный досуг* Путешествие в весенний лес | *Спортивный досуг*  «В гости к солнышку» | *Спортивный досуг*  «Мои любимые ручки» |
| средняя | *Спортивный досуг*  «Мои любимые ручки» | *Спортивный досуг*  «Путешествие в осенний лес» | *Спортивный праздник*  «Весёлые старты» | *Спортивный досуг*  «Готовимся к зиме» | *Спортивный досуг*  «Зимние забавы» | *Спортивный досуг*  «В гости к белочке» | Неделя здоровья «Хотим мы быть здоровыми» | *Спортивный досуг*  «Зелёная страна» | *Спортивный досуг*  «Мои любимые ножки» | *Спортивный досуг*  «Путешествие в страну здоровья» |
| старшая | *Спортивный досуг*  «Путешествие за кладом» | *Спортивный досуг*  «На празднике у животных» | *Спортивный праздник*  «Весёлые старты» | *Спортивный досуг*  «Встреча зимы» | *Спортивный досуг*  «Проказы зимы» | *Спортивный досуг*  «Сильным, ловким вырастай!» | Неделя здоровья  «К нам пришла весна» | *Спортивный досуг*  «Зелёная страна» | *Спортивный досуг*  «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | *Спортивный досуг*  «Путешествие в джунгли» |

**VI. Литература**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Иланский детский сад № 7».
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
6. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
8. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
9. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
10. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
11. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
12. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
13. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под обш. ред. Т.И. Оверчук. – М.,2004.