

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 №22)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 31.08.2023 №182-О
Директор

И.И.Боякова

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
воспитателей
(протокол от 31.08.2023 № 22)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
отделения дошкольного образования детей - детский сад «Родничок»
2023-2024 учебный год

Составитель:
Кузнецова Анастасия Александровна

СОДЕРЖАНИЕ		
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Пояснительная записка	3
	Принципы и подходы к формированию программы	4
	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
	Планируемые результаты освоения программы	8
	Организация педагогической диагностики по Программе	9
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	11
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	11
2.3.	Комплексное планирование по возрастам	14
2.4.	Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	18
2.5.	Содержание образовательной работы с детьми по возрастам	25
2.5.1.	Младший дошкольный возраст	25
2.5.2.	Средний дошкольный возраст	49
2.5.3.	Старший дошкольный возраст	75
2.5.4.	Подготовительные к школе группы	106
2.6.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	134
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	138
3.1.	Структура реализации образовательной деятельности	138
3.2.	Материально – техническое обеспечение программы	138
3.3.	Методическое обеспечение Программы	139
3.4.	Организация развивающей пространственной среды	140
3.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)	142
3.6.	Календарный план воспитательной работы	143
IV	КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ	148

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее-Программа) инструктора по физической культуре Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 структурного подразделения отделения дошкольного образования детей Приморского района Санкт-Петербурга (далее ГБОУ школа №438 СП ОДОД). Программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ГБОУ школы №438 СП ОДОД. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса групп общеразвивающей направленности по развитию детей с 3 до 7 лет.

Рабочая программа предусматривает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка. Содержание программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Задачи физического развития		
Оздоровительные:	Образовательные:	Воспитательные
- охрана жизни и укрепление здоровья, - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание.	- формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).
Средства физического развития		
физические упражнения	природные факторы	психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные	Словесные	Практические
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение, пояснение); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме участие в соревнованиях, Днях Здоровья, фестивалях, Олимпийских играх для детей дошкольного возраста

1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа разработана соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- отвечает принципу внутренней непротиворечивости выдвигаемых основных теоретических положений, формулируемых целей и задач, форм и методов работы;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников строится с учетом принципов целостности и интеграции содержания дошкольного образования;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1 - совместную деятельность взрослого и детей, 2 - самостоятельную деятельность детей;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет в качестве средства подготовки воспитанников к обучению в начальной школе;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с примерными основными образовательными программами начального общего образования, исключая дублирование программных областей знаний и обеспечивающую реализацию единой линии общего развития ребенка на этапах дошкольного и школьного детства;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.
- возрастная адекватность – один из главных критериев выбора педагогами форм образовательной работы и видов детской деятельности, ведущей из которых является игра. Содержание Программы в полном объеме может быть реализовано в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей. Под совместной деятельностью взрослых и детей понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками. Под самостоятельной деятельностью детей понимается:

- свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

- принцип интеграции содержания дошкольного образования – альтернатива предметному принципу построения образовательных программ. Цель и задачи содержания дошкольного образования каждой образовательной области должны решаться и в ходе реализации других областей Программы. Предлагаемое условное деление направлений развития детей на образовательные области вызвано наличием специфических задач, содержания, форм и методов дошкольного образования, а также потребностями массовой практики.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный календарь праздников и единство лексических тем обеспечивающих:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;

- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

- поддержание эмоционально-положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы,

- возможность реализации принципа построения программы «по спирали», или от простого к сложному

- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования.

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности детей 3-7 лет

Характеристика групп: занятия по физическому воспитанию по Программе посещают воспитанники семи групп общеразвивающей направленности:

- младшие группы №1 и №2;
- средние группы №1 и №2;
- старшая группа;
- подготовительные группы №1 и №2.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам).

Младший возраст (3-4 года)

На 4-ом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание

включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средний возраст (4-5 лет)

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют своё значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка 5-го г. жизни приобретает всё более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Старший возраст (5-6 лет)

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу. Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений;

основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т.д. Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложно координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости, и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

Подготовительный возраст (6-7 лет)

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

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко

обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

При реализации Программы инструктор по физической культуре руководствуется характеристиками особенностей развития детей младшего и старшего дошкольного возраста с возрастной нормой приведенными в программе «От рождения до школы». Образовательный процесс строится с учётом данных, которые приведены в рабочих программах воспитателей (возрастные группы от 3 до 7 лет) и медицинским работником.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования – альтернатива предметному принципу построения образовательных программ. Цель и задачи содержания дошкольного образования каждой образовательной области должны решаться и в ходе реализации других областей Программы. Предлагаемое условное деление направлений развития детей на образовательные области вызвано наличием специфических задач, содержания, форм и методов дошкольного образования, а также потребностями массовой практики.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный календарь праздников и единство лексических тем обеспечивающих:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;

- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

- поддержание эмоционально-положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы,

- возможность реализации принципа построения программы «по спирали», или от простого к сложному

- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры.

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и

радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.5. Организация педагогической диагностики по Программе

Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Апрель

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, анализа продуктов детских видов деятельности.

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты (специальную карту развития ребенка) в рамках образовательной программы.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводит педагог-психолог.

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Рабочая программа предусматривает комплексное диагностическое обследование детей по всем образовательным областям в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Методика мониторинга представляет критерии оценки развития ребенка.

Сводные результаты представлены на начало и конец учебного года.

Исходя из результатов таблицы определяется уровень развития ребенка

Наименование	Сроки	Количество дней
Первичный мониторинг	1	10 дней
Вторичный мониторинг	.	10 дней

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)

Инструктор по физической культуре учитывает принцип интеграции при проведении ООД (занятий) по физическому развитию.

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

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей к здоровому образу жизни, овладение его элементарными

нормами и правилами, воспитание культурно – гигиенических навыков, полезных привычек.

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
«Физическое развитие»	Двигательная, коммуникативная, познавательная-исследовательская, игровая, музыкально - художественная	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные перебежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультминутки, реализация проектов, групповая непосредственно образовательная деятельность в спортивном зале
	Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	
	Двигательная, игровая, коммуникативная, трудовая, музыкально-художественная	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.
	Овладение основами безопасного поведения детей дошкольного возраста	
	коммуникативная, музыкально-художественная, двигатель	Игровые проблемные ситуации, беседы, дидактические и подвижные игры, Рассматривание картин и иллюстраций, слушание художественных произведений, викторины, реализация проектов.
коммуникативная, музыкально-художественная, двигатель	Игровые проблемные ситуации, беседы, дидактические и подвижные игры, Рассматривание картин и иллюстраций, слушание художественных произведений, викторины, реализация проектов.	

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в дошкольном учреждении.

Гигиенические основы организации деятельности: необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и т.п.

Инструктор по физической культуре создает условия для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирует самостоятельность и активность детей в здоровьесберегающем поведении, в соблюдении культурно-гигиенических навыков.

Вовлекает детей в решение разнообразных проблемных игровых и практических ситуаций, в которых дети применяют накопленный опыт, умения и навыки здоровьесбережения: как оказать первую помощь, как заботиться о своем организме.

В беседах с детьми педагог углубляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей об организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания), его потребностях, способах ухода за ним, о предупреждении травматизма.

В совместной проектной деятельности педагог предлагает детям создать наглядные пособия (модели, плакаты, макеты, коллажи), позволяющие закрепить представления об основах здорового образа жизни. В рамках длительных проектов старшие дошкольники участвуют в создании полезных подарков для детей других групп детского сада педагог обсуждает вместе с детьми и организует выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций.

Дети знакомятся со стихами, пословицами, поговорками о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды. Проводит тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Военные учения», «Мама, папа и я – спортивная семья»), тематические мероприятия).

Ребенок осваивает опыт безопасного поведения в окружающем мире. Правила и способы безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми. Правила обращения с электроприборами. Приемы оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания. Правила обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи. Правила безопасной организации индивидуальной и совместной деятельности детей.

Овладение основами безопасного поведения детей дошкольного возраста

Инструктор по физической культуре инициирует самостоятельность и активность детей в соблюдении норм и правил безопасного поведения. Вовлекает детей в решение разнообразных проблемных игровых и практических ситуаций, в которых дети применяют накопленный опыт безопасного поведения. Как оказать первую помощь. Когда необходимо проявить осторожность и осмотрительность в действиях. Как правильно обращаться с острыми предметами. Как вести себя по отношению к незнакомым людям. Что делать при пожаре и т. п.

В беседах с детьми педагог углубляет представления о безопасном поведении, ситуациях предупреждения травматизма, принятия мер предосторожности. Использует детскую художественную литературу для закрепления представлений о безопасном поведении, привлекает детей к анализу поступков литературных героев, причин, вызвавших опасные для жизни ситуации.

Дети заучивают рифмованные строки о правилах безопасности в быту и на улице. В совместной проектной деятельности педагог предлагает детям создать наглядные пособия (модели, плакаты, макеты, коллажи), позволяющие закрепить представления о правилах безопасного поведения. Предлагает придумать и вместе изготовить настольно-печатную игру на тему правил дорожного движения. Можно изготовить макеты комнаты, кухни, где с помощью игровых персонажей разыгрывать ситуации опасного и безопасного поведения в быту, обращения с инструментами, электроприборами. Дети участвуют в обыгрывании вариантов правильного поведения в различных опасных ситуациях. В рамках длительных проектов старшие дошкольники участвуют в создании полезных подарков для детей других групп детского сада («Энциклопедия безопасности», «Правила безопасности в картинках и рисунках»), участвуют в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

Требования ФГОС ДО (п. 2.12.) допускают приводить содержание обязательной части ОПДО ссылкой на ПОПДО: «если обязательная часть Программы соответствует примерной программе, она оформляется в виде ссылки на соответствующую примерную программу». Описание содержания образовательной области приводится по изданию Мозаика – Синтез Инновационная программа Дошкольного образования «От рождения до школы». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорфеевой.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Программа «От рождения до школы», стр. 184-188 (от 3 до 4 лет); 217 -221 (от 4 до 5 лет); 254 – 259 (от 5 до 6 лет); 294 -299 (от 6 до 7 лет). Конкретное содержание указанных образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности, как сквозных механизмах развития ребёнка.

2.3. Комплексное планирование

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), 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, убежать 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,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

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

Подвижные игры: с ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве, «Где звенит?», «Найди флажок» ... Движение под музыку и пение, «Поезд», «Зайка», «Флажок» ...

Развитие движений с 4 до 5 лет.

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений Катание на санках.

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Катание на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры с бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Комплексное планирование (с 5 до 6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры с бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Комплексное планирование (с 6 до 7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе,

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 1 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рову». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» . Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2.4 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания ГБОУ школы № 438 СП ОДОД Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Программа воспитания) и определяет содержание и организацию воспитательной работы на уровне дошкольного учреждения.

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

- 1) Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.
- 2) Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания
- 3) Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.
- 4) Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.
- 5) Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 6) Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.
- 7) Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учётом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребёнок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

Целевой раздел Программы воспитания

Цель и задачи физического и оздоровительного воспитания

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Задачи:

- ✓ Охрана и укрепление детей.
- ✓ Становление осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Целевые ориентиры:

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры детей раннего возраста (к трем годам)	Целевые ориентиры детей на этапе завершения освоения программы
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и

		<p>другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества</p>	<p>другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
--	--	---	---

На 2023-2024 учебный год запланированы следующие мероприятия согласно программе воспитания ООП ДО Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 структурного подразделения отделения дошкольного образования детей Приморского района Санкт-Петербурга

Направление воспитания	Мероприятия
Патриотическое	<p>27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. 23 февраля: День защитника Отечества. 9 мая: День Победы. 12 июня: День России. 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации. 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации. 9 декабря: День Героев Отечества</p>
Социальное	<p>8 марта: Международный женский день. 19 мая: День детских общественных организаций России. 27 мая день города Санкт-Петербурга 1 июня: Международный день защиты детей. 5 июня: День эколога; 8 июля: День семьи, любви и верности. 30 июля: День Военно-морского флота. 1 сентября: День знаний. 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников. 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки. 5 октября: День учителя. 16 октября: День отца в России. 27 ноября: День матери в России.</p>

	31 декабря: Новый год.
Познавательное	8 февраля: День российской науки. 21 февраля: Международный день родного языка. 12 апреля: День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника Земли. 22 апреля: Всемирный день Земли.
Физическое и оздоровительное	7 апреля: Всемирный день здоровья. 10 августа: День физкультурника.
Трудовое	1 мая: Праздник Весны и Труда. 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России. Октябрь, апрель: День благоустройства города (субботник).
Этико-эстетическое	27 марта: Всемирный день театра. 24 мая: День славянской письменности и культуры. 6 июня: день рождения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина (1799-1837), День русского языка. 27 августа: День российского кино. 8 декабря: Международный день художника.

Календарный план воспитательной работы

На основе рабочей программы воспитания составлен календарный план воспитательной работы в приложении.

2.5. Содержание образовательной работы с детьми

Группы: (содержание оформляется по возрастному принципу тех групп, которые ведет инструктор по физической культуре - для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста)

2.5.1. Младшая группа

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	ОРУ	Основные движения; П/И	Игры малой подвижности
I	II	III	IV	V
СЕНТЯБРЬ. 1 неделя. Здравствуй, детский сад! 2 неделя . Наши игрушки.				
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при</p>	<p>Ходьба колонной по одному за инструктором по физической культуре в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. По сигналу дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов; с флажками</p>	<p>Равновесие ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см, длина 3 м). Ходьба и бег в чередовании: главное — не наступать на шнуры; 3-4 раза.</p> <p>Прыжки подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза); Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах.</p>	<p>«Через болото»,</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p>

<p>подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>			<p>Метание Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках</p> <p>Лазание Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир — кубик, мяч).</p> <p>П/И ««Беги ко мне»»; «Кошки, мышки».</p>	
--	--	--	---	--

СЕНТЯБРЬ.				
3 неделя. Кто работает в детском саду.				
4 неделя. Что нам осень принесла? Овощи.				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p> <p>Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания по сигналу инструктора</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p>	<p>Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3—4 м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь</p>	<p>«Это я» Лисина Т.В. стрб «Ветерок» Кириллова стр 216</p>

<p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>			<p>вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Метание</p> <p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение—стойка</p> <p>Равновесие</p> <p>на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз).</p> <p>Лазание Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Лазанье под дуги колоннами не касаясь пола (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой).</p> <p>П/И «Самолеты»; «Огуречик, огуречик...».</p>	
<p>СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ</p> <p>5 неделя. Что нам осень принесла? Фрукты.</p> <p>6 неделя. Осень в гости к нам пришла.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>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</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде -переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами- 40 см). Ходьба враспынную и бег враспынную</p>		<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (3—4 раза). Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза). Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>Метание Прокатывание мячей друг другу (10—12 раз).</p> <p>Лазание</p> <p>П/И «кот и мыши»; «Автомобили»</p>	<p>Лисина стр 47</p> <p>«Мы по городу шагали»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p>
<p>ОКТАБРЬ</p> <p>7 неделя Моя малая Родина.</p> <p>8 неделя Дом, где я живу. Мебель.</p> <p>9 неделя. Посуда.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>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.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>		<p>Равновесие— ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3—4 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4—5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).</p> <p>Метание Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля мяча двумя руками.</p> <p>Лазание Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза) (50 см от пола.) Подлезание под дугу (высота 50 см), на четвереньках (3-4 раза).</p> <p>П/И «Через болота»; «Кот и мыши»</p>	<p>«Перемыл я всю посуду» Кириллова 205</p> <p>«Найди свой домик»</p>
<p>НОЯБРЬ</p> <p>10 неделя. Домашние животные.</p> <p>11 неделя. Домашние птицы.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками, поставленными по</p>	<p>Комплекс ОРУ с кубиком; без предметов</p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики,</p>	<p>«Солнце, дождик, ветер» Кириллова стр 216</p>

<p>на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу</p> <p>Ходьба и бег враспыленную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p>		<p>поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2—3 раза); Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).</p> <p>Метание Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях), 10—12 раз.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p> <p>Лазание Ползание по тоннелю</p> <p>П/И «Самолеты»; «Салки»</p>	<p>«Кто живет у нас в квартире» Кириллова стр 14</p>
<p>НОЯБРЬ</p> <p>12 неделя. Дикая животные.</p> <p>13 неделя. Моя семья.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом; с флажками.</p>	<p>Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; Положение рук может быть различным —на пояс, в стороны, за голову.</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p> <p>Метание Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10—12 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и</p>	<p>«Цветочный хоровод Кириллова стр 255»</p> <p>«Поезд»</p>
--	--	--	---	---

			<p>ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>П/И «Лиса и куры» «Цветные автомобили».</p>	
<p>НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ 14 неделя. Будим расти здоровыми. 15 неделя. Зима пришла.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>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</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>Рассчитаться на белочек и зайчиков, встать в пары, ходьба в обход зала парами, бегу врассыпную, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с платочком, с мячом.</p>	<p>Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).</p> <p>Метание Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные</p>	<p>Девочки и мальчики Т.В.Лисина стр 11 Снежинки картотека</p>

прокатывании мяча между предметами.			мячи), Расстояние между предметами 1 м. Лазание ползание на четвереньках по дорожке (ширина 20 см). П/И «Лиса и куры». «Зайка в домик».	
ДЕКАБРЬ 16 неделя. Опасности вокруг нас. 17 неделя. Скоро праздник.				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>Ходьба и бег повторяются.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с кубиками</p>	<p>Равновесие Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2—3 шагов ребенка).</p> <p>— ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2—3 раза).</p> <p>— ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>	<p>Карусель картотека</p> <p>Подарки Т.В. Лисина стр 89</p>

			<p>Метание Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8-10 раз). Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>Лазание Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м. Повторить 2 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2—3 раза).</p> <p>П/И «Зайцы и волк». «Птички и кошка».</p>	
ЯНВАРЬ				
18 неделя. Зима зимние забавы.				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу после непродолжительной	Общеразвивающие упражнения с обручем	Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.	Снежки картотека

<p>опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу</p>	<p>ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза).</p>		<p>— ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2—3 раза). Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2—3 раза). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.</p> <p>Метание Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10—12 раз). Отбивание мяча одной рукой о пол подряд</p> <p>Лазание;</p> <p>П/И «Кролики». «Найди себе пару».</p>	
---	--	--	---	--

ЯНВАРЬ - ФЕРАЛЬ

19 неделя. Звери и птицы зимой.

20 неделя. Одежда.

21 неделя. Головные уборы и обувь.

I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу - впереди колонны встает названный ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с косичкой; с мячом</p>	<p>Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.</p> <p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4—6 раз).</p> <p>Метание Отбивание мяча о пол (1—12 раз). Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2—3 раза). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежь») на расстояние 3 м (2 раза).</p> <p style="text-align: center;">П/И «Лошадки», «Автомобили».</p>	<p>Художник-невидимка Т.В. Лисина стр 84</p> <p>Сдуй снежинку</p>

ФЕВРАЛЬ

22 неделя. Транспорт.

23 неделя. Осторожно дорога.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5—6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную.</p> <p>Построение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» — остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; на скамейках.</p>	<p>Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2—3 раза). Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Исходное положение для всех — стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3—4 раза.</p>	<p>Зимние забавы Т.В.Лисина стр 88</p> <p>«Здравствуйте» картотека</p>

	бег враспынную по всему залу.		Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях (10—12 раз). Лазание Ползание между предметов на четвереньках П/И «Котята и щенята», «хоккеисты».	
ФЕВРАЛЬ – МАРТ 24 неделя. Мы- защитники Отечества. 25 неделя. Зоопарк.				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. По команде ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим	Общеразвивающие упражнения с мячом; с гимнастической палкой.	Равновесие Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза Прыжки Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.	Мы пока еще ребята Ю.А.Кириллова стр 262 Светофор

	Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.		<p>Метание Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча) (5—6 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни — «по-медвежьи». 2—3 раза.</p> <p>П/И «Воробышки и автомобиль». «Пузырь».</p>	
<p>МАРТ</p> <p>26 неделя. Моя мама лучше всех. 27 неделя. Русские народные сказки.</p>				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба	Общеразвивающие упражнения без предметов, с обручем	Равновесие Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза).	Как у нашей мамы руки Ю.А.Кириллова стр 266 Помощники Н. В. Нищева картотека стр 152

<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную</p>	<p>и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову Ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>Прыжки Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места (10-12 раз).</p> <p>Метание Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз).</p> <p>Лазание</p> <p>П/И «Перелет птиц», «Бездомный заяц».</p>	
--	--	--	--	--

МАРТ - АПРЕЛЬ

28 неделя. Народные игрушки.

29 неделя. Весна – красна.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом, с флажками</p>	<p>Равновесие— ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</p>	<p>Скульптуры картотека Мы из сказки картотека</p>

<p>между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>коленях; переход на обычную ходьбу. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.</p>		<p>Прыжки Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p> <p>Метание Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p> <p>П/И «Самолеты», «Охотник и зайцы».</p>	
<p>АПРЕЛЬ 30 неделя. Птицы весной. 31 неделя. Комнатные растения.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8—10 на расстоянии одного шага ребенка.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с кеглей</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на</p>	<p>Чтобы сильным, ловким быть Ю.А Кириллова стр 263</p> <p>Веснянки Н. В. Нищева стр41</p>

<p>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</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>		<p>голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5—6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p>Прыжки в длину с места (5—6 раз).</p> <p>Метание Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p> <p>Лазание</p> <p>П/И «Пробеги тихо», «По кочкам».</p>	
<p>АПРЕЛЬ 32 неделя. Цветы, деревья, кусты.</p>				

33 неделя. Насекомые.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом; с косичкой</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2—3 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Метание Метание мешочков на дальность (6—8 раз). Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Ползание по</p>	<p>Ю.А Кириллова Птички стр 269</p> <p>Ю.А Кириллова Веселый пешеход стр 302</p>

			гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). П/И «Пузырь», «Птички и кошка».	
МАЙ 34 неделя. День Победы. 35 неделя. Свойства материалов.				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе 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	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2—3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения без предметов; с кубиком	Равновесие Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным — на пояс, в стороны, за голову. Прыжки Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см). Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	Марш с флажком России под музыку Кто же это? Н.В. Нищева стр 71

			<p>Метание Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».</p> <p>Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Лазание</p> <p>П/И «Котята и щенята».</p>	
<p>МАЙ - ИЮНЬ</p> <p>36 неделя. Волшебница-Вода.</p> <p>37 неделя. Мой город.</p> <p>38 неделя. Здравствуй лето!</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»— дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя — ходьба в полуприседе (не более</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой; с мячом</p>	<p>Равновесие: равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед</p>	<p>Деревья Т.В Лисин стр. 107</p> <p>Кириллова Ю.А. На речке стр. 299</p>

<p>при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p>		<p>(дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Метание: метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3—4 раза). Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). П/И «Зайцы и волк», «Солнышко и дождик»</p>	
<p>ИЮНЬ I неделя. Эти забавные букашки II неделя. Мир цветов и красок.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палками</p>	<p>Равновесие—ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за головой. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше</p> <p>Прыжки на двух ногах—прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4—5 м) (2 раза). Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м (2-3 раза). Перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).</p> <p>Метание Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу». Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ — от плеча). Игровое упражнение «Мяч через сет».</p> <p>П/И игра «Лиса и куры», «Поймай комара».</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Пчелки и ласточка»</p> <p>«Веселые бабочки»</p>
---	---	---	---	--

ИЮНЬ – ИЮЛЬ

III неделя. Отдых у воды. Осторожно!

IV неделя. Богатство растительного мира.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом — «мышки»; ходьба и бег между 5—6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в рассыпную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза)</p> <p>Метание Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Дети располагаются двумя шеренгами, расстояние между шеренгами 2,5 м. Каждый ребенок определяет свою пару. Главное — прокатить мяч точно в руки партнеру энергичным движением по сигналу воспитателя (по 8—10 раз). Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м</p>	<p>«Найди свой цветок»</p> <p>«На пляже»</p> <p>«Садовник»</p>

			(4-5 раз). Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза). П/И игра «Найди пару». «Лягушки»	
ИЮЛЬ				
I неделя. Осторожно! Наши друзья животные. II неделя. Водоём его обитатели.				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» — остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы.	Общеразвивающие упражнения без предметов, со шнуром	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза). Прыжки: прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5-6 шнуров). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места (6-8 раз). Метание Индивидуальные игровые упражнения с мячом. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	«Невод» «На речке»

	На сигнал: «Лягушки!» — присесть» сыпную по всему залу.		П/И «Найди себе пару».	
--	---	--	------------------------	--

ИЮЛЬ

III неделя. Неизведанное рядом.

IV неделя. Огонь – судья безопасности людей.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, и ходьбойременным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-«8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p>	<p>Равновесие Ходьба по бревну, боком приставным шагом (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. ДИСТАНЦИЯ 3 м (2 раза).</p> <p>Метание Прокатывание мячей между предметами (2 раза).</p> <p>Лазание Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). Лазание по лестнице одноименным способом</p> <p>П/и «Кошка мышки».</p>	

АВГУСТ

I неделя. Лето урожайное.

II неделя. Знай и выполняй правила уличного движения..

I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу ; повторить прыжки в длину с места, метание На дальность.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. На сигнал : «Бабочки!» — остановиться, помахать руками крылышками, продолжить ходьбу; бег враспынную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Равновесие ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Выполняется детьми двумя колоннами в среднем темпе. Ходьба по ограниченной поверхности боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки: прыжки на <i>правой</i> и <i>левой</i> ноге — два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза). Прыжки в длину с места</p> <p>Метание бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу. Метание мешочков на дальность. Перебрасывание мяча через сетку и ловля от после отскоки о землю (5—6 раз).</p> <p>П/И «Кролики». «Поймай комара».</p>	<p>«Сторож и зайцы»</p> <p>«Светофор»</p>
<p>АВГУСТ</p> <p>III неделя. Мир грибов и ягод.</p> <p>IV неделя. Витаминная семья; Vнеделя. Вот и лето прошло.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей</p> <p>в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.</p>	<p>ходьба в колонной по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» — поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» — присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>	<p>I <i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>	<p>Равновесие Равновесие—ходьба по бревну боком приставным шагом, рут на пояс (3—4 раза). Равновесие — ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</p> <p>Метание: метание мешочков в горизонтальную цель (способ —от плеча) (6-8 раз). Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>П/И Подвижная игра «Лошадки». «Автомобили».</p>	<p>«Грибы-шалуны»</p> <p>«Витаминки»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p>
---	---	--	--	---

2.5.2. Средние группы

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	ОРУ	Основные движения; П/И	Игры малой подвижности
I	II	III	IV	V
СЕНТЯБРЬ.				
I неделя. Здравствуй, детский сад!				
II неделя Осень. Осенние заботы людей.				
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. По сигналу дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.</p> <p>Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов; с флажками</p>	<p>Равновесие ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см, длина 3 м). Ходьба и бег в чередовании: главное — не наступать на шнуры; 3-4 раза.</p> <p>Прыжки подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза); Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>Метание Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках</p> <p>Лазание Ползание на четвереньках</p>	<p>«Найди пару»</p>

			по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир — кубик, мяч). П/И «Найди себе пару»; «У медведя во бору».	
СЕНТЯБРЬ. III неделя. Труд взрослых. Профессии IV неделя. Золотая осень				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания по сигналу инструктора	Комплекс ОРУ с мячами	Равновесие Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Прыжки: прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3—4 м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза. Метание Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение—стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м.	«Это я» Лисина Т.В. стрб «Ветерок» Кириллова стр. 216

			<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз).</p> <p>Лазание Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Лазанье под дуги колоннами не касаясь пола (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой).</p> <p>П/И «Самолеты»; «Огуречик, огуречик...».</p>	
<p>СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ V неделя. Мой родной город. II неделя. Удивительный мир Земли.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде - переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами —40 см). Ходьба врассыпную и бег врассыпную</p>		<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (3—4 раза).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза). Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Прыжки из</p>	<p>Лисина стр. 47 «Мы по городу шагали»</p>

<p>обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения</p>			<p>обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>Метание Прокатывание мячей друг другу (10—12 раз).</p> <p>Лазание</p> <p>П/И «кот и мыши»; «Автомобили»</p>	
<p>ОКТАБРЬ</p> <p>III неделя. Что такое Родина?</p> <p>IV неделя. Что нас окружает (мир предметов и техники).</p> <p>V неделя. Я – гражданин.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>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.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>		<p>Равновесие— ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3—4 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4—5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).</p> <p>Метание Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля мяча двумя руками.</p> <p>Лазание Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза) (50 см от пола.) Подлезание под дугу (высота 50 см), на четвереньках (3-4 раза).</p>	<p>«Перемыл я всю посуду» Кириллова 205</p> <p>«Перемыл я всю посуду» Кириллова 205</p>

			П/И «У медведя во бору»; «Кот и мыши»	
НОЯБРЬ				
I неделя. Добрые дела				
II неделя. Наши Зелёные друзья в доме (комнатные растения).				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу</p> <p>Ходьба и бег враспыленную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Комплекс ОРУ с кубиком; без предметов</p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2—3 раза); Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).</p> <p>Метание Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях), 10—12 раз. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p> <p>Лазание Ползание по тоннелю</p>	<p>«Солнце, дождик, ветер» Кириллова стр. 216</p> <p>«Кто живет у нас в квартире» Кириллова стр. 14</p>

			П/И «Самолеты»; «Салки»	
НОЯБРЬ				
III неделя. Семья и семейные традиции. IV неделя. Поздняя осень (Красная книга).				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом; с флажками.</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; Положение рук может быть различным — на пояс, в стороны, за голову.</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p> <p>Метание Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10—12 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p>	<p>«Цветочный хоровод Кириллова стр. 255»</p> <p>«Уборка» Кириллова стр. 223</p>

			<p>подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>П/И «Лиса и куры» «Цветные автомобили».</p>	
<p>НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ V-I неделя. Будь осторожен! II неделя. Зимушка – зима.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>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.</p> <p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>Рассчитаться на белочек и зайчиков, встать в пары, ходьба в обход зала парами, бегу врассыпную, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с платочком, с мячом.</p>	<p>Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).</p> <p>Метание Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), Расстояние между предметами 1 м.</p>	<p>Девочки и мальчики Т.В. Лисина стр. 11</p> <p>Снежинки картотека</p>

			<p>Лазание ползание на четвереньках по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>П/И «Лиса и куры». «У медведя во бору».</p>	
<p>ДЕКАБРЬ</p> <p>III неделя. Готовимся к Новомуднему празднику. IV неделя. Зимние чудеса</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с кубиками.</p>	<p>Равновесие Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2—3 шагов ребенка). — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2—3 раза). — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8-10 раз). Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p>	<p>Карусель картотека</p> <p>Подарки Т.В. Лисина стр 89</p>

			<p>Лазание Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м. Повторить 2 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2—3 раза).</p> <p>П/И «Зайцы и волк». «Птички и кошка».</p>	
<p>ЯНВАРЬ II неделя. Неделя игры.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая 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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу после непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба в колонне по одному со сменой</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>Равновесие— ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. — ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2—3 раза). Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2—3 раза). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, —</p>	<p>Снежки картотека</p>

	ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).		прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. Метание Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10—12 раз). Отбивание мяча одной рукой о пол подряд Лазание; П/И «Кролики». «Найди себе пару».	
ЯНВАРЬ - ФЕРАЛЬ III неделя. Неделя познания. IV неделя. Неделя творчества. Зимушка хрустальная. I неделя Юные путешественники.				
I	II	III	IV	V
Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической 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	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу -впереди колонны встает названный ребенок и ведет колонну (2-3 смены	Общеразвивающие упражнения с косичкой; с мячом.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4—6 раз).	Художник-невидимка Т.В. Лисина стр 84 Сдуй снежинку

<p>умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p>ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.</p>		<p>Метание Отбивание мяча о пол (1—12 раз). Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2—3 раза). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3 м (2 раза).</p> <p>П/И «Лошадки», «Автомобили».</p>	
---	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

II неделя. Друзья спорта

III неделя. Народная культура и традиции.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5—6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» — остановиться, поднять ногу,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; на скамейках.</p>	<p>Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2—3 раза). Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2—3 раза.</p>	<p>Зимние забавы Т.В. Лисина стр. 88 «Здравствуйте» картотека</p>

	согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.		<p>Метание Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Исходное положение для всех — стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3—4 раза.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях (10—12 раз).</p> <p>Лазание Ползание между предметов на четвереньках</p> <p>П/И «Котята и щенята», «хоккеисты».</p>	
<p>ФЕВРАЛЬ – МАРТ IV неделя. Защитники отечества I неделя. Будь здоров! (Неделя здоровья)</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По команде ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом; с гимнастической палкой.</p>	<p>Равновесие: равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза). Прыжки на правой и левой</p>	<p>Мы пока еще ребята Ю.А. Кириллова стр. 262</p> <p style="text-align: center;">Светофор</p>

	<p>сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p>		<p>ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча) (5—6 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни — «по-медвежьи». 2—3 раза.</p> <p>П/И «Воробышки и автомобиль». «Перелет птиц».</p>	
<p>МАРТ</p> <p>II неделя. 8 марта. Любимые мамы и бабушки.</p> <p>III неделя. Уроки вежливости и этикета.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег.</p> <p>Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с обручем.</p>	<p>Равновесие Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	<p>Как у нашей мамы руки Ю.А. Кириллова стр. 266</p> <p>Помощники Н. В. Нищева картотека стр. 152</p>

сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову Ходьба и бег врассыпную.		Прыжки в длину с места (10-12 раз). Метание Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз). Лазание П/И «Перелет птиц», «Бездомный заяц».	
---	---	--	---	--

МАРТ - АПРЕЛЬ

IV неделя. Здравствуйте, птицы.

V неделя. Неделя книги

I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге 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 воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.	Общеразвивающие упражнения с мячом, с флажками.	Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). Прыжки: прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Метание Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	Скульптуры картотека Мы из сказки картотека

			<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p> <p>П/И «Самолеты», «Охотник и зайцы».</p>	
<p>АПРЕЛЬ</p> <p>I неделя. Весна пришла.</p> <p>II неделя. Тайны, которые нас окружают. Космос.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8—10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с кеглей.</p>	<p>Равновесие: равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5—6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p>Прыжки в длину с места (5—6 раз).</p>	<p>Чтобы сильным, ловким быть Ю.А Кириллова стр. 263</p> <p>Веснянки Н. В. Нищева стр41</p>

	бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются		<p>Метание: метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p> <p>Лазание</p> <p>П/И «Пробеги тихо», «Совушка».</p>	
<p>АПРЕЛЬ</p> <p>III неделя. Растения – украшение Земли.</p> <p>IV неделя. Дорожная грамота.</p>				
I	II	III	IV	V
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; 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.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по	Общеразвивающие упражнения с мячом; с косичкой.	<p>Равновесие: равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2—3 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между</p>	<p>Ю.А Кириллова Птички стр. 269</p> <p>Ю.А Кириллова Веселый пешеход стр. 302</p>

	<p>сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p>		<p>предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Метание: метание мешочков на дальность (6—8 раз). Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).</p> <p>П/И «Совушка», «Птички и кошка».</p>	
<p>МАЙ I неделя. Праздники мая! II неделя. Искусство и культура.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе 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.</p>	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2—3 смены ведущего).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с кубиком.</p>	<p>Равновесие Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным — на пояс, в стороны, за голову.</p> <p>Прыжки: прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см). Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. Прыжки в</p>	<p>Марш с флажком России под музыку</p> <p>Кто же это? Н.В. Нищева стр. 71</p>

	Ходьба и бег врассыпную по всему залу.		длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Метание Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Лазание П/И «Котята и щенята».	
МАЙ - ИЮНЬ				
III неделя. Путешествие в страну загадок и экспериментов				
IV неделя. Прогулка по экологической тропе.				
V неделя. Здравствуй, лето!				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»—дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя — ходьба в полу приседе	Общеразвивающие упражнения с палкой; с мячом.	Равновесие: равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза). Прыжки: прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).	Деревья Т.В Лисин стр. 107 Кириллова Ю.А. На речке стр. 299

повышенной опоре в прыжках.	(не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.		<p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Метание: метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3—4 раза). Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>П/И «Зайцы и волк», «У медведя во бору»</p>	
-----------------------------	--	--	---	--

ИЮНЬ

I неделя. Эти забавные букашки

II неделя. Мир цветов и красок.

I	II	III	IV	V
Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палками.</p>	Равновесие —ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за головой. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Пчелки и ласточка»</p> <p>«Веселые бабочки»</p>

<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.</p>		<p>мяч и пройти дальше</p> <p>Прыжки на двух ногах—прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4—5 м) (2 раза). Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м (2-3 раза). Перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).</p> <p>Метание Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу». Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ — от плеча). Игровое упражнение «Мяч через сет».</p> <p>П/И игра «Лиса и куры», «Совушка».</p>	
--	---	--	---	--

ИЮНЬ – ИЮЛЬ

III неделя. Отдых у воды. Осторожно!
IV неделя. Богатство растительного мира.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на</p>	<p>I Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом — «мышки»; ходьба и бег между</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки</p>	<p>«Найди свой цветок» «На пляже» «Садовник»</p>

<p>ладони и ступни.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.</p>	<p>5—6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м). Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза)</p> <p>Метание Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Дети располагаются двумя шеренгами, расстояние между шеренгами 2,5 м. Каждый ребенок определяет свою пару. Главное — прокатить мяч точно в руки партнеру энергичным движением по сигналу воспитателя (по 8—10 раз). Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).</p> <p>П/И игра «Найди пару». «Ловишки».</p>	
<p>ИЮЛЬ</p> <p>I неделя. Осторожно! Наши друзья животные. II неделя. Водоём его обитатели.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p> <p>Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» — остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы.</p> <p>На сигнал: «Лягушки!» — присесть» сыпную по всему залу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов, со шнуром</p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5-6 шнуров). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места (6-8 раз).</p> <p>Метание Индивидуальные игровые упражнения с мячом. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>П/И «Найди себе пару».</p>	<p>«Невод» «На речке»</p>
<p>ИЮЛЬ</p> <p>III неделя. Неизведанное рядом. IV неделя. Огонь – судья безопасности людей.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, и ходьба ремненным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-«8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p>	<p>Равновесие Ходьба по бревну, боком приставным шагом (2 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. ДИСТАНЦИЯ 3 м (2 раза).</p> <p>Метание Прокатывание мячей между предметами (2 раза).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). Лазание по лестнице одноименным способом П/И «Совушка».</p>	
--	--	---	---	--

АВГУСТ

I неделя. Лето урожайное.

II неделя. Знай и выполняй правила уличного движения..

I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу ; повторить прыжки в длину с места, метание На</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Равновесие ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Выполняется детьми двумя колоннами в среднем темпе. Ходьба по ограниченной поверхности боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки: прыжки на правой и левой ноге — два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь</p>	<p>«Сторож и зайцы»</p> <p>«Светофор»</p>

дальность.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал : «Бабочки!» — остановиться, помахать руками крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.		вперед. Дистанция 3 м (2 раза). Прыжки в длину с места Метание бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу. Метание мешочков на дальность. Перебрасывание мяча через сетку и ловля от после отскоки о землю (5—6 раз). П/И «Кролики». «Совушка».	
АВГУСТ III неделя. Мир грибов и ягод. IV неделя. Витаминная семья; Vнеделя. Вот и лето прошло.				
I	II	III	IV	V

<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей</p> <p>в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» — поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» — присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>	<p>II Общеразвивающие упражнения с флажками. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>	<p>Равновесие Равновесие—ходьба по бревну боком приставным шагом, рут на пояс (3—4 раза). Равновесие — ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</p> <p>Метание Метание мешочков в горизонтальную цель (способ —от плеча) (6-8 раз). Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>П/И Подвижная игра «Лошадки». «Автомобили».</p>	<p>«Грибы-шалуны» «Витаминки» «Солнышко и дождик»</p>
---	--	---	---	--

2.5.3. Старшая группа

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	ОРУ	Основные движения; П/И	Игры малой подвижности
I	II	III	IV	V
СЕНТЯБРЬ.				
I неделя. Здравствуй, детский сад!				
II неделя Осень. Осенние заботы людей.				
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу - ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с мячом.</p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3—4 раза). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»).</p> <p>Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется</p>	<p>Перемена Н.В Нищева стр. 50</p> <p>Осенний букет Ю.А Кириллова стр. 15</p>

			<p>серия прыжков 5—6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4-5 раз подряд, 2-3 подхода.</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10—12 раз). Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно). Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).</p> <p>Лазание. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).</p> <p>П/И «Фигуры», «Мышеловка».</p>	
--	--	--	--	--

СЕНТЯБРЬ.

III неделя. Труд взрослых. Профессии

IV неделя. Золотая осень

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу – ходьба широким шагом, на следующий сигнал дети идут обычным шагом. На следующий сигнал выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба перекатом с пятки на носок.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с гимнастической палкой.</p>	<p>Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) (рис. 2). Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза). Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3-4 м), повторить 2-3 раза. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).</p> <p>Метание Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз). Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка</p>	<p>Съедобное-несъедобное</p> <p>Ю.А Кириллова стр. 21</p>

			<p>ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз). Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>П/И «Удочка».</p>	
<p>СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ</p> <p>V неделя. Мой родной город. II неделя. Удивительный мир Земли.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов; с гимнастической палкой.</p>	<p>Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. Прыжки на</p>	<p>Найди свой остров Ю.А Кириллова стр 118</p>

<p>упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p>равнения, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>		<p>двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз).</p> <p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз).</p> <p>Метание Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди). Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз). Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> <p>П/И «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «На корабле», «Шторм»</p>	
--	---	--	--	--

ОКТАБРЬ

III неделя. Что такое Родина?

IV неделя. Что нас окружает (мир предметов и техники).

V неделя. Я – гражданин.

I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) — ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен — ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом; с обручем.</p>	<p>Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз). Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4—5 раз).</p> <p>Лазание2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза).</p>	<p>Бытовая техника (изобразить по команде)</p> <p>Российский флаг (кто быстрее соберет)</p>

	врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.		<p>Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2—3 раза.</p> <p>Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>П/И «Удочка», «Гуси-лебеди».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «На корабле», «Шторм»</p>	
--	---	--	---	--

НОЯБРЬ

I неделя. Добрые дела

II неделя. Наши Зелёные друзья в доме (комнатные растения).

I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>Упражнять в ходьбе с изменением направления</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде - переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом; без предметов</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. Прыжки по прямой (расстояние 2</p>	<p>Цветные горшочки Ю.А Кириллова стр 147</p>

<p>движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу - изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д., Перестроение в колонну по трое.</p>		<p>м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции.</p> <p>Метание Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p> <p>Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2—3 раза.</p> <p>Лазание Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>П/И «Пожарные на учении», «Не оставайся на полу»</p>	
---	--	--	--	--

НОЯБРЬ

III неделя. Семья и семейные традиции.

IV неделя. Поздняя осень (Красная книга).

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр); на</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза. Ходьба на носках, руки за головой, между</p>	<p>Дружная семья Лисина Т.В. Подвижные</p>

<p>повторить упражнения с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).</p> <p>Ходьба, на команду - «Фигуры» — дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) Бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>гимнастической скамейке.</p>	<p>набивными мячами, 2-3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>Метание Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.</p> <p>Лазание Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.</p> <p>П/И «Пожарные на учении».</p>	<p>тематические игры для дошкольников</p> <p>стр 10</p> <p>Прощаемся с осенью Ю.А Кириллова стр 55</p>
<p>НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ V-I неделя. Будь осторожен! II неделя. Зимushка – зима.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске</p>	<p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем; с флажками</p>	<p>Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p>	<p>Снежки</p>

<p>с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>	<p>между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Ходьба по кругу взявшись за руки. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p>		<p>Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.</p> <p>Метание Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз. Перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза.</p> <p>Лазание Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой,</p>	
---	---	--	---	--

			<p>подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p> <p>П/И «Ловишки с ленточками». «Не оставайся на полу».</p>	
<p>ДЕКАБРЬ</p> <p>III неделя. Готовимся к Новомуднему празднику. IV неделя. Зимние чудеса</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу -выполнение поворотов вправо и влево по ходу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов;</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2-3 раза. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).</p> <p>Метание Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Что висит на елке Ю.А Кириллова стр 79</p> <p>Мы повесим шарики</p>

	движения. Ходьба и бег враспынную.		<p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>П/И «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса».</p>	
ЯНВАРЬ				
II неделя. Неделя игры.				
I	II	III	IV	V
<p>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.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком, с веревкой (шнуром).</p>	<p>Равновесие — ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>Прыжки Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Метание</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м.</p>	<p>Скучно, скучно так сидеть</p>

<p>прокатывании мяча головой.</p>	<p>ходьбы и бега в другую сторону.</p>		<p>Повторить 10—15 раз. Броски мяча вверх.</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Мама я с тобой», «Наша родина»</p> <p>П/П «Медведи и пчелы». «Совушка».</p>	
<p>ЯНВАРЬ - ФЕРАЛЬ</p> <p>III неделя. Неделя познания.</p> <p>IV неделя. Неделя творчества. Зимушка хрустальная.</p> <p>I неделя Юные путешественники.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке; с обручем</p>	<p>Равновесие Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). Прыжки в длину с места (50 см)</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. Ведение мяча в прямом направлении.</p>	<p>Украсть снеговика</p> <p>Снежный пирог Лисина Т.В. стр 89</p> <p>Мы едем едем едем в далекие края (ритмическая гимнастика)</p>

			<p>Ритмическая гимнастика: «Мама я с тобой», «Наша родина»</p> <p>Лазание Пролезание в обруч сверху и снизу. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>П/И«Не оставайся на полу». «Хитрая лиса».</p>	
<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>II неделя. Дружба спорта</p> <p>III неделя. Народная культура и традиции.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с клюшкой; с большим мячом.</p>	<p>Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2—3 раза). Прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза).</p> <p>Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.</p>	<p>Хоккеисты</p> <p>Карусель из ленточек закружила деточек</p>

<p>и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p>круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>		<p>Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз.</p> <p>Метание Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2—3 раза.</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10—12 раз).</p> <p>Лазание Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза).</p> <p>П/И «Охотники и зайцы». «Не оставайся на полу»</p>	
<p>ФЕВРАЛЬ – МАРТ IV неделя. Защитники отечества I неделя. Будь здоров! (Неделя здоровья)</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке; без предметов</p>	<p>Равновесие Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2-3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5—6 раз).</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).</p>	<p>Самый внимательный Ю.А Кириллова стр 176</p>
--	--	---	--	---

			<p>Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p> <p>Лазание Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2—3 подряд.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>П/И «Мышеловка». «Гуси-лебеди».</p>	
<p>МАРТ</p> <p>II неделя. 8 марта. Любимые мамы и бабушки.</p> <p>III неделя. Уроки вежливости и этикета.</p>				
I	II	III	IV	V
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую	Общеразвивающие упражнения с малым мячом; без предметов	Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).	Букет для мамочки Н.В. Нищева стр 75

<p>(шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>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.</p>	<p>сторону; бег врассыпную.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.</p>		<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2-3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз с приземлением на мат.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз.</p> <p>Метание Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10—12 раз).</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.</p> <p>Лазание Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Здравствуйте</p>
---	--	--	---	---------------------

			<p>Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».</p> <p>П/И «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы».</p>	
<p>МАРТ - АПРЕЛЬ IV неделя. Здравствуй, птицы. V неделя. Неделя книги</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком; упражнения с обручем.</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (рис. 9).</p> <p>Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2—3 раза.</p>	<p>Приходи весна Ю.А Кириллова стр 142</p> <p>Бармалей Ю.А Кириллова стр 169</p>

	в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.		<p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3</p> <p>Метание Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.</p> <p>Лазание Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»), 2—3 раза.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2—3 раза.</p> <p>Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>П/И «Стоп». «Не оставайся на полу»</p>	
АПРЕЛЬ				
I неделя. Весна пришла.				
II неделя. Тайны, которые нас окружают. Космос.				
I	II	III	IV	V
Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой; с короткой скакалкой	Равновесие Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	Эстафета «градусник» Загадки о космосе

<p>опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег враспынную.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз).</p> <p>Прыжки Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза.</p> <p>Метание Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.</p> <p>Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>Лазание Пролезание в обруч прямо и боком. Пролезание в обруч</p> <p>П/И «Медведь и пчелы». «Стой».</p>	
--	---	--	--	--

АПРЕЛЬ

III неделя. Растения – украшение Земли.

IV неделя. Дорожная грамота.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики</p> <p>Ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом; без предметов</p>	<p>Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м), 2-3 раза.</p> <p>Метание Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</p> <p>Лазание Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2—3 раза).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по</p>	<p>Светофор</p>

			гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. П/И «Удочка». «Горелки».	
МАЙ I неделя. Праздники мая! II неделя. Искусство и культура.				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!»—вернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов (ритмическая композиция Аист на крыше); с флажками.</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2-3 раза). Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).</p> <p>Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>Метание Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p>	Мраморные статуи

			<p>Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).</p> <p>Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.</p> <p>Лазание Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.</p> <p>Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.</p> <p>П/И «Мышеловка».</p>	
<p>МАЙ - ИЮНЬ</p> <p>III неделя. Путешествие в страну загадок и экспериментов</p> <p>IV неделя. Прогулка по экологической тропе.</p> <p>V неделя. Здравствуй , лето!</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег враспынную между предметами.</p> <p>Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом; с обручем</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</p>	

<p>на животе; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p>		<p>Прыжки Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p> <p>Метание Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз).</p> <p>Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазание Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5—6 раз).</p> <p>Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>П/И «Пожарные на учении». «Караси и щука»</p>	
--	---	--	---	--

ИЮНЬ

I неделя. Эти забавные букашки

II неделя. Мир цветов и красок.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.</p> <p>. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отработать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенными на ширине одного шага ребенка. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м), переход на обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кеглями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p>	<p>Равновесие Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют</p> <p>Прыжки Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен — «Пингвины» (дистанция 5 м), 2—3 раза.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание Метание мешочков в горизонтальную цель. Метание мешочков (малых мячей) на дальность.</p> <p>Лазание Лазанье под шнур в группировке. Подлезание под дугу (3-4 дуги), 2-3 раза.</p> <p>П/И «Пятнашки». «Бездомный заяц». «Мы веселые ребята»</p>	<p>Кузнечики, пчелы, жуки Ю.А Кириллова стр 188</p>

ИЮНЬ – ИЮЛЬ

III неделя. Отдых у воды. Осторожно!

IV неделя. Богатство растительного мира.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>Бег.</p> <p>Ходьба, на команду воспитателя: «Аист!» — остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны, ходьба; на сигнал: «Зайцы!» — выполнить три прыжка на двух ногах; бег враспынную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</i></p>	<p>Равновесие ходьба на носках между шнурами (ширина—15 см), руки за головой. Ходьба на носках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Прыжки Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2-3 раза.</p> <p>Лазание Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально), 2—3 раза. Ползание по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз (2-3 раза).</p> <p>П/И «Удочка». «Караси и щука». «Карусель».</p>	<p>«Васильки»</p> <p>«На пляже»</p> <p>«Береза»</p>

ИЮЛЬ

I неделя Осторожно! Наши друзья животные.

II неделя. Водоём его обитатели.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба на носках; бег между кубиками врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p>	<p>Равновесие Ходьба по бревну боком приставным шагом (2 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки в высоту с разбега (5—6 раз).</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз). «Передал — садись». Играющие строятся в 3—4 шеренги. Перед каждой шириной водящий с мячом (большой диаметр). Расстояние в 1 метр от играющих обозначается чертой (или шнуром). По команде воспитателя водящие поочередно бросают мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его обратно водящему и садится (ноги скрестно).</p> <p>Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8-10 раз).</p> <p>Лазание Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропуская реек (2-3 раза). Лазанье под шнур прямо и боком.</p> <p>П/И «Караси и щука». «Ловишки».</p>	<p>«Домашние животные»</p> <p>«Летучие рыбки»</p>
<p>ИЮЛЬ</p> <p>III неделя. Неизведанное рядом.</p> <p>IV неделя. Огонь – судья безопасности людей.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>ходьба с выполнением заданий: на слово — «Зайцы!»—три прыжка на двух ногах (как зайки), бег враспынную, ходьба враспынную, на слово: «Аист!» — встать на одной ноге, подогнув колено другой, руки на пояс.</p> <p>ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу -ходьба и бег между предметами.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>Равновесие ходьба по наклонному бревну (2-3 раза): Ходьба по горизонтальному бревну, 2—3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки между набивными мячами. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями), 2-3 раза. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Метание Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5—6 раз). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (обозначается ориентир), 5—6 раз.</p> <p>Лазание Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>П/И игра «Пожарные на учении». «Мышеловка». «Кто быстрее до обруча».</p>	<p>«Морское путешествие» «Пожарные на учении».</p>
---	--	--	---	--

АВГУСТ

I неделя. Лето урожайное.

II неделя. Знай и выполняй правила уличного движения.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Равновесие Равновесие —ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2—3 раза). ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2-</p>	<p>«Птицы и пугало»</p>

<p>повторить прыжки через бруски.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.</p>	<p>бег между предметами.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег враспынную.</p>		<p>3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки через бруски на двух ногах (2—3 раза). Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1-3 раза).</p> <p>Метание Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. Переброска мячей (большой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10—12 раз). Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях — «по-медвежьему».</p> <p>П/И «Хитрая лиса».</p>	
<p>АВГУСТ</p> <p>III неделя. Мир грибов и ягод. IV неделя. Витаминная семья. V.неделя. Вот и лето прошло.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.</p> <p>Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу - ходьба и бег враспынную.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде - ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	<p>Равновесие ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками, 2—3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз). Броски мяча в обруч с расстояния 2 м (5-6 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (5-6 раз). Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5—6 раз).</p> <p>П/И «Карусель». «Фигуры».</p>	<p>«Мухомор»</p>
---	--	---	--	------------------

2.1.4. Подготовительные группы

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	ОРУ	Основные движения; П/И	Игра малой подвижности
I	II	III	IV	V
СЕНТЯБРЬ.				
1 неделя. Праздник знаний!				
2 неделя. Детский сад. Школа. Для чего нужно учиться.				
Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. (музыкальное сопровождение).	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов; с флажками</i>	<p>Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка (с небольшого разбега). Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли).</p> <p>Метание Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).</p> <p>Лазание Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить. Упражнение в ползании -«крокодил».</p>	<p>Перемена Кириллова Ю.А. стр 398</p> <p>Садовник стр 219</p>

			П/И «Не оставайся на полу» Эстафета «Сложи костер»	
СЕНТЯБРЬ.				
3 неделя. Что нам осень подарила.				
4 неделя. Сельскохозяйственные профессии, труд людей осенью.				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.</p> <p>Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом; с палками</i></p>	<p>Равновесие ходьба по скамейке поднимая прямую ногу с хлопком под коленом в ладоши, (опуская ногу — развести руки в стороны).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м)</p> <p>Метание Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—</p>	<p>Кириллова Ю.А. В летнем саду стр 355</p>

			<p>15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край</p> <p>П/И «Удочка», «Не попадись».</p>	
--	--	--	--	--

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

5 неделя. Осторожно, дорого. Азбука безопасности. Транспорт.

6 неделя. Охрана природы.

I	II	III	IV	V
<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов, с обручем</i></p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой —</p>	<p>Герб России (чья команда быстрее соберет)</p>

	<p>по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p>		<p>на левой (3—4 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза).</p> <p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>Метание Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Лазание Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	
--	---	--	---	--

			<p>П/И «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Герои спорта», «Олимпийский огонь»</p>	
<p>ОКТАБРЬ</p> <p>7 неделя. Золотая осень.</p> <p>8 неделя. Путешествие в прошлое книги.</p> <p>9 неделя. Они прославили Россию.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксируются (как петушки); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенистые шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках; с мячом</i></p>	<p>Равновесие Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>Метание Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мя</p>	<p>Эхо Ю.А. Кириллова стр 241</p> <p>Строительная техника (дети объединяются группами и по команде изображают предмет)</p>

	<p>врасыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p>		<p>чей; расстояние между предметами 1 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).</p> <p>П/И «Удочка». эстафета «Почтальон»</p>	
<p>НОЯБРЬ 10 неделя. Россия- Родина моя. 11 неделя. Птицы зимующие и перелетные.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов; с короткой скакалкой</i></p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Метание Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая</p>	<p>Цветные горшочки Ю.А Кириллова стр 147</p>
---	---	--	---	---

			мяч головой (вес мяча не более 1 кг). П/И «Догони свою пару». «Фигуры».	
НОЯБРЬ				
12 неделя. Подготовка животных к зиме. 13. неделя Моя семья.				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком; без предметов</i></p>	<p>Равновесие Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Метание Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и</p>	<p>«Повтори узор»</p>

			<p>ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Лазание Лазанье под дугу. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом на правлении (дистанция не более 5 м),</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).</p> <p>П/И «Перелет птиц». «Фигуры».</p>	
--	--	--	--	--

НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ

14 неделя. Будем расти здоровыми.

15 неделя. Зима пришла, всем радость принесла.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения в парах;</i></p>	<p>Равновесие Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая</p>	<p>Метель, сугроб, снежинка</p>

			<p>Прыжки Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).</p> <p>Метание Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).</p> <p>Лазание Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>П/И «Хитрая лиса». Эстафета «Собери мусор»</p>	
ДЕКАБРЬ				
16 неделя. Вода и воздух.				
17 неделя. Музыкальные инструменты.				
I	II	III	IV	V

<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу –(широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>Ходьба и бег по кругу; на сигнал - «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>Равновесие— Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Метание Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Исходное положение — стойка ноги врозь. Способ выполнения по выбору детей.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>П/И «Попрыгунчики-воробышки». «Хитрая лиса».</p>	<p>Елочка-пенечки (музыкальная игра)</p>
<p>ЯНВАРЬ 18 неделя. Здравствуй , Новый Год.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполнения задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке на середине пролезть в обруч руки произвольно. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Метание Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь по кругу.</p> <p>П/П «День и ночь». «Совушка».</p>	<p>Скучно, скучно так сидеть</p>
---	---	--	--	----------------------------------

ЯНВАРЬ - ФЕРАЛЬ

19 неделя. Все работы хороши, выбирай на вкус.
20 неделя. Предметный мир. Свойства материалов.
21 неделя. Город –Герой.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе и беге разными способами; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба скрестным шагом, перекатом. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p>	<p>Украсть снеговика</p> <p>Снежный пирог Лисина Т.В. стр 89</p>

<p>изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p>воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>		<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м).</p> <p>Бросание мяча о стену и ловля.</p> <p>Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя.</p> <p>Лазание Ползание по-пластунски в прямом направлении</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>П/И Подвижная игра «Удочка». «Паук и мухи»,</p>	<p>Кто живет на севере Ю.А. Кирилова, Кто живет на севере стр 306</p>
<p>ФЕВРАЛЬ 22 неделя. Животные холодных и жарких стран. 23 неделя. Обитатели воды.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> <p>I Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с палкой</i></p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза). Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>Метание Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его</p>	<p>Мраморные статуи</p> <p>Карусель из ленточек закружила деточек</p>
---	--	---	--	---

			<p>высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант) Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.</p> <p>Лазание Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).</p> <p>П/И «Ключи». «Не оставайся на земле».</p>	
<p>ФЕВРАЛЬ – МАРТ</p> <p>24 неделя. Почетное звание солдат.</p> <p>25 неделя. Традиции и обычаи нашего народа.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя</p>	<p>Ловкие солдаты Ю.А. Кирилова стр 327</p>

<p>выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p>		<p>колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Метание «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p> <p>Лазание Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу</p>	
---	---	--	---	--

			<p>разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>П/И «Не попадись»</p>	
<p>МАРТ</p> <p>26 неделя. Я человек. Мое тело, мои эмоции. 27 неделя. Международный женский день.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см);</p> <p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки; в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза); Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза).</p> <p>Метание Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля</p>	<p>Бусы для мамы</p> <p>Девочки и мальчики Т.В.Лисина стр 11</p>

			<p>его после отскока от пола (земли). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>Лазание Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>П/И Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге», «Затейники».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Космос ждет», «Лунатики»</p>	
<p>МАРТ - АПРЕЛЬ 28 неделя. К нам весна шагает. 29 неделя. Планета добрых сказок.</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс); ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между</p>	<p>На весенней лужайке Т.В.Лисина стр 104</p>

<p>повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.</p>		<p>предметами 40 см). Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Лазание Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»); Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>П/И «Бабка-ежка». «Совушка».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Космос ждет», «Лунатики»</p>	
---	--	--	---	--

АПРЕЛЬ

30 неделя. Театр- детям.

31 неделя. Транспорт.

I	II	III	IV	V
<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с</p>	<p>Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p>	<p>Физкульт-Ура Ю.А. Кирилова стр282</p> <p>Разноцветные планеты Ю.А. Кирилова стр366</p>

<p>разбега, в перебрасывании мяча друг другу-</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание Переброска мячей в шеренгах. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>Лазание Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p>П/И «Хитрая лиса». «Мышеловка».</p>	
---	--	--	--	--

АПРЕЛЬ

32 неделя. Загадки Вселенной.

33 неделя. Земля наш общий дом.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игровое задание «По местам». Играющие</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p>	<p>Равновесие Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, скрестно (способ по выбору детей).</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно</p>	<p>Земляне и инопланетяне Ю.А Кириллова стр 157</p>

	<p>делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p>		<p>(5-8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». Метание мешочков на дальность. Бросание мяча в шеренгах. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>П/И «Салки с ленточкой». «Затейники».</p>	
--	--	--	--	--

МАЙ

34 неделя. Раньше и теперь.

35 неделя. Народные промыслы, народные игрушки.

I	II	III	IV	V
<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при</p> <p>ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя построение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</i></p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с</p>	<p>Перенеси раненого</p>

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).</p> <p>Метание Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке</p> <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в</p>	
---	--	--	--	--

			<p>цель (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>Лазание Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p> <p>П/И «Совушка». «Горелки».</p>	
<p>МАЙ - ИЮНЬ</p> <p>36 неделя. Мир растений и насекомых.</p> <p>37 неделя. День победы.</p> <p>38 неделя. Скоро в школу!</p>				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палками</p>	<p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).</p> <p>Прыжки Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между</p>	

	<p>руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Метание мешочков на дальность. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>П/И «Охотники и утки».</p>	
ИЮНЬ				
39 неделя. Мой город Санкт- Петербург.				
40 неделя. До свидания, детский сад!				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.</p> <p>. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенными на ширине одного шага ребенка. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м), переход на обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кеглями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p>	<p>Равновесие Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют</p> <p>Прыжки Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен — «Пингвины» (дистанция 5 м), 2—3 раза.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание Метание мешочков в горизонтальную цель. Метание мешочков (малых мячей) на дальность.</p> <p>Лазание Лазанье под шнур в группировке. Подлезание под дугу (3-4 дуги), 2-3 раза.</p> <p>П/И «Пятнашки». «Бездомный заяц». «Мы веселые ребята».</p>	<p>«Медведи и пчелы»</p>
<p>ИЮНЬ – ИЮЛЬ</p> <p>III неделя. Отдых у воды. Осторожно!</p> <p>IV неделя. Богатство растительного мира.</p>				
I	II	III	IV	V

<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>Бег.</p> <p>Ходьба, на команду воспитателя: «Аист!» — остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны, ходьба; на сигнал: «Зайцы!» — выполнить три прыжка на двух ногах; бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</i></p>	<p>Равновесие ходьба на носках между шнурами (ширина—15 см), руки за головой. Ходьба на носках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Прыжки Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2-3 раза.</p> <p>Лазание Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально), 2—3 раза. Ползание по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз (2-3 раза).</p> <p>П/И «Удочка». «Караси и щука». «Карусель».</p>	<p>«Васильки»</p> <p>«На пляже»</p> <p>«Береза»</p>
--	---	--	--	---

ИЮЛЬ

I неделя. Осторожно! Наши друзья животные.

II неделя. Водоём его обитатели.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Повторить ходьбу и бег</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу и</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></p>	<p>Равновесие Ходьба по бревну боком приставным шагом (2 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки в высоту с разбега (5—6 раз).</p> <p>Метание Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз). «Передал — садись».</p>	<p>«Домашние животные»</p> <p>«Летучие рыбки»</p>

<p>между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>бег; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному.</p> <p>По команде воспитателя ходьба на носках; бег между кубиками врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p>		<p>Играющие строятся в 3—4 шеренги. Перед каждой шириной водящий с мячом (большой диаметр). Расстояние в 1 метр от играющих обозначается чертой (или шнуром). По команде воспитателя водящие поочередно бросают мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его обратно водящему и садится (ноги скрестно).</p> <p>Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8-10 раз).</p> <p>Лазание Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропуская реек (2-3 раза). Лазанье под шнур прямо и боком.</p> <p>П/И «Караси и щука». «Ловишки».</p>	
---	--	--	--	--

ИЮЛЬ

III неделя. Неизведанное рядом.

IV неделя. Огонь – судья безопасности людей.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>ходьба с выполнением заданий: на слово — «Зайцы!»—три прыжка на двух ногах (как зайки), бег врассыпную, ходьба врассыпную, на слово: «Аист!» — встать на одной ноге, подогнув колено другой, руки на пояс.</p> <p>ходьба с выполнением заданий для рук по</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>Равновесие ходьба по наклонному бревну (2-3 раза): Ходьба по горизонтальному бревну, 2—3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки между набивными мячами. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями), 2-3 раза. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Метание Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5—6 раз). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (обозначается ориентир), 5—6 раз.</p> <p>Лазание Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск</p>	<p>«Морское путешествие» «Пожарные на учении».</p>

	сигналу -ходьба и бег между предметами.		вниз, не пропуская реек (2 раза). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2 раза). П/И игра «Пожарные на учении». «Мышеловка». «Кто быстрее до обруча».	
--	---	--	--	--

АВГУСТ

I неделя Лето урожайное.

II неделя. Знай и выполняй правила уличного движения.

I	II	III	IV	V
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Равновесие Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2—3 раза). ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2-3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>Прыжки Прыжки через бруски на двух ногах (2—3 раза). Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1-3 раза).</p> <p>Метание Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. Переброска мячей (большой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10—12 раз). Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях — «по-</p>	«Птицы и пугало»

			медвежьи». П/И «Хитрая лиса».	
АВГУСТ III неделя. Мир грибов и ягод. IV неделя. Витаминная семья. V.неделя. Вот и лето прошло.				
I	II	III	IV	V
<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.</p> <p>Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу - ходьба и бег враспынную.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде - ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	<p>Равновесие ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками, 2—3 раза.</p> <p>Прыжки Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз). Броски мяча в обруч с расстояния 2 м (5-6 раз).</p> <p>Лазание Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (5-6 раз). Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5—6 раз).</p> <p>П/И «Карусель». «Фигуры».</p>	«Мухомор»

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Приоритетное направление деятельности по физическому развитию дошкольников.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, приобщение воспитанников к образовательной деятельности «Физическая культура», спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни является приоритетным направлением деятельности. Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям детей, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению воспитанниками ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Описание здоровьесберегающей методики

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Разработанная физкультурно-оздоровительная программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.), реализуемой в детском саду.

Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

В основе физкультурно-оздоровительной программы лежит комплекс разнообразных форм и видов деятельности, которые можно условно разделить на три направления

1. Сохранение и стимулирование здоровья

- Образовательная деятельность по физической культуре является основной формой развития двигательных навыков и умения детей. Перспективное планирование включает в себя разные формы организованной образовательной деятельности с дошкольниками:

- игровые – построены на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов;
- сюжетные – любые физические упражнения, знакомые детям;
- учебно-тренирующего характера;
- тематические- с одним видом физических упражнений;
- комплексные–с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение;
- самостоятельная деятельность– дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру;
- контрольно-диагностические – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений

Релаксация

Это небольшие комплексы, состоящие из оздоровительных упражнений и элементов дыхательной гимнастики. Комплексы релаксационные (направлены на снятие эмоционального напряжения ребёнка, общее расслабление).

Есть возможность варьировать их в зависимости от поставленных целей, режимного момента

Корректирующая гимнастика

Это необходимая составляющая часть профилактики часто и длительно болеющих детей простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т.п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности.

2. Обучение здоровому образу жизни

Уроки здоровья и безопасности

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для нашего дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Начиная, со средней группы, работа по формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится по пяти направлениям:

- «Ребёнок и его здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни);
- «Ребёнок дома» (пожарная безопасность и безопасность в быту);
- «Ребёнок и дорога» (правила дорожного движения);
- «Ребёнок и природа» (навыки безопасного поведения на природе);
- «Ребёнок и другие люди» (навыки личной безопасности)

3. Коррекционно-развивающая деятельность

- Технологии музыкального сопровождения

Широко известен целительный потенциал музыки. На своих занятиях я широко использую различные формы музыкального воздействия. Богатая фонотека позволяет подобрать музыкальное произведение либо для релаксации, либо, наоборот, позволяющее активизировать деятельность дошкольников.

Великая ценность каждой семьи – здоровье детей. Вырастить ребенка сильным, здоровым, крепким – это естественное желание каждого родителя и одна из ведущих задач нашего дошкольного учреждения. Наш детский сад работает как открытая система для сотрудничества с родителями. Стремясь повысить родительскую компетентность, мы обращаем их внимание на следующие вопросы:

- уметь оценить ведущие показатели роста и гармонического развития ребенка;
- обеспечить ребенку правильный режим дня, систематичность и регулярность двигательных занятий и активных игр как основы жизнедеятельности и полноценного развития малыша;
- для укрепления здоровья ребенка в семье важно использовать комплекс мероприятий по закаливанию, организации физического воспитания активного отдыха ребенка как можно раньше;

- с раннего возраста необходимо приучать ребенка к соблюдению основных элементов здорового образа жизни: выполнение правил гигиены, дружить с физкультурой, осознанно относиться к сохранению своего здоровья и окружающих.

Чтобы организовать взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения мы используем разные формы общения.

Особой популярностью у родителей и детей пользуются *ежегодные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»*. Соревновательный задор, с которым папы и мамы принимают участие в играх, передаётся их сыновьям и дочерям. Атмосфера единения между взрослыми и детьми царит на таких мероприятиях всегда.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. Это в конечном итоге положительно влияет на состояние здоровья, развитие двигательной активности, физических качеств наших воспитанников.

4. Прогнозируемый результат

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

Условия реализации направления деятельности

по физическому развитию дошкольников

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности
3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка
4. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей
5. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы, согласно требований СанПин
6. Основные параметры оценки эффективности деятельности по физическому развитию дошкольников
7. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики).
8. Основные параметры знаний и умений воспитанников по разделу «Физическая культура» общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой).
9. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.
10. Мониторинг здоровья детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. СТРУКТУРА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Утренняя гимнастика. Занятия по физическому развитию - 2 раза в неделю в каждой возрастной группе. Музыкально-физкультурные праздники. Летний праздник, день здоровья. Физкультурные досуги 1 раз в месяц в каждой возрастной группе. Спортивные соревнования.	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах (центры двигательной деятельности в группах)	Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. ИКТ. Технологии проектной деятельности («Школа мяча», «Игры-эстафеты, как средство формирования основных движений»)	Дидактические игры по физической культуре.

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)
(в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Младший возраст	15 минут	3
Средний возраст	20 минут	3
Старший возраст	25 минут	3
Подготовительный возраст	30 минут	3
Подготовительная группа компенсирующего вида	30 минут	3

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Физкультурный зал оборудован в строгом соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020(вступили в силу 01.01.2021г.)

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 №2 (вступил в силу 01.03.2021г.)

Для эффективного осуществления образовательного процесса в зале используются технические средства обучения (музыкальный центр). Зал имеет современную материально-техническую базу:

Спортивный зал.
Спортивное оборудование

№	Наименование	Кол-во
1	Большие пласт. обручи	15 шт
2	Средние пласт. обручи	10
3	Маленькие пласт. обручи	20
4	Плоские обручи	5
5	Большие гимнастические маты	2
6	Складной гимнастический мат	3
7	Скакалки	30
8	Скакалка длинная	1
9	Мягкий полифункциональный набор «Гномик»	16
10	Мягкий полифункциональный набор «Забава»	3 части
11	Большие гимнастические желтые палки	10
12	Деревянные гимнастические палки	10
13	Малые гимнастические желтые палки	18
14	Гимнастические зеленые палки	10
15	Ключки	15
16	Батут	1
17	Кегли	18
18	Кубики	25
19	Гантели	50
20	Доска гладкая с зацепами	2
21	Змея мягкая	1
22	Гесеница	1
23	Дуга б.	2
24	Дугас.	2
25	Дуга м.	2
26	Кольца для кольцеброса	30
27	Конусы	15
28	Султанчики	50
29	Куб б.	1
30	Куб с.	1
31	Куб м.	1
32	Лестница приставная деревянная	1
33	Мешочки плоские	25
34	Мешочки с песком	25
35	Мишень клоуны	2
36	Пальмы навесные	3
37	Мячи резиновые (футбольные)	10
38	Мичи б.	25
39	Мячи с.	25
40	Мячи м.	25
41	Скамейка длинная	2
42	Скамейка короткая	4
43	ТИСА-тренажерно-информационная система	35
44	Кольца баскетбольнае	2
45	Доска деревянная	2
46	Мячи набивные	10
47	Дорожка рефленая	1
48	«Кочки» (коврики круглые)	20

3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация ООП ДО педагогов ГБОУ школы №438 СП ОДОД обеспечивается следующими методическими материалами:

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. Министерство просвещения РФ 2022г. 2. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2012г. 3. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБОУ №438 СП ОДОД. Разработана в 2023 году. 4. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» (Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорوفеевой. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. - 528 5. Программа «Старт», Л.Яковлева, Р.Юдина. 6. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 64 с. 7. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120с. 8. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с., ил. 9. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с., 10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий. – М.: «Мозаика-синтез» 2009 г. 11. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128с. 12. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт. – сост. Е.И. Подольская. 13. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.
Педагогическая диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательная область «Физическая культура». Учебно-методическое пособие/ науч. ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2012. – 160с. 2. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» под редакцией С.О, Филипповой, Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 год. 3. Петренкина Н. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Методические рекомендации. Санкт-Петербург. 2006. РГПУ им. А.И. Герцена

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

В физкультурном зале создана благоприятная развивающая предметно-пространственная среда, которая осуществляет реализацию образовательной программы и учитывает возрастные особенности детей. При создании развивающей предметно-пространственной среды учитывались следующие принципы:

- Принцип целесообразности и рациональности
- Принцип доступности и открытости
- Принцип активности и самостоятельности
- Принцип индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка
- Принцип трансформируемости пространства

В физкультурном зале, таким образом, представлено образовательное пространство, что позволяет детям разного возраста, развитию физических способностей и росту физического потенциала.

Принцип безопасности – обеспечение ребенка такими материалами и оборудованием, при использовании которых его физическому и психическому здоровью не угрожает опасность, отсутствие предметов и растений, угрожающих здоровью детей.

В физкультурном зале большое количество материала для проведения подвижных игр, основных движений (метание, прыжки, ползание, ходьба, бег) и физкультурно- оздоровительных способностей

3.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников на 2023 – 2024 год

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2023	«Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»	Наглядная информация (стенд)	Стенд
	Мониторинг	Ознакомление с результатами уровня физической подготовки ребёнка, рекомендации (в индивидуальном порядке).	
X-2023	«Форма на занятиях по физической культуре»	Консультация - рекомендация	Стенд
XI-2023	«Играйте с детьми!» «Здоровый образ жизни в семье»	Наглядно-информационная (статья)	Информация о программе по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.
XII-2023	«Опыт и проблемы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей по физическому развитию»	Статья	формирование педагогической культуры родителей, способствующей возникновению интереса к физической культуре в ДОУ
I-2024	«Спортивная зима» «Новогодние приключения»	Выставка рисунков Развлечение	Совместная работа родителей и детей.
II-2024 г	«23 февраля»	Праздник – развлечение, посвященное 23 февраля	
III-2024	«Дома – не скучаем!!!»	Консультация	Развитие двигательных навыков и умений в домашних условиях
IV-2024	«Космонавтами мы будем»	Дни открытых дверей	Занятия (НОД). Развлечение
V-2024	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Консультация (рекомендации)	

3.6.Календарный план воспитательной работы ГБОУ школы № 438 СП ОДОД Приморского района Санкт-Петербурга (приведенный в соответствии с Федеральным календарным планом воспитательной работы)

на 2023 - 2024 учебный год

Календарный план воспитательной работы ГБОУ школы № 438 СПР ОДОД Приморского района Санкт-Петербурга составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых работниками в 2023-2024 учебном году. В календарном плане представлено содержание воспитательного процесса, осуществляемого в рамках взаимосвязанных направлений:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Патриотическое направление | 5. Физическое и оздоровительное направление |
| 2. Духовно-нравственное направление | 6. Трудовое направление |
| 3. Социальное направление | 7. Эстетическое направление |
| 4. Познавательное направление | |

Мероприятие в соответствии с ОП	№ направления							Сроки	Место проведения	Целевая аудитория	Ответственные
	1	2	3	4	5	6	7				
«День знаний»								1 сентября	Холл 1-ого этажа Групповые помещения	Дети всех возрастных групп	Воспитатели всех возрастных групп
«День воспитателя и всех дошкольных работников»								27 сентября	Групповые помещения, РППС детского сада, музыкальный зал	Дети дошкольных групп	Сотрудники учреждения
«Международный день пожилых людей»								1 октября	Музыкальный зал Групповые помещения РППС детского сада	Дети старших, подготовительных дошкольных групп	Музыкальный руководитель Воспитатели старших,

«День героев Отечества»					9 декабря	Групповые помещения РППС детского сада	Дети старших, подготовительных групп	Воспитатели старших, подготовительных групп
«День Конституции РФ»					12 декабря	Групповые помещения РППС детского сада	Дети старших, подготовительных групп	Воспитатели старших, подготовительных групп
«Новый год»					31 декабря	РППС детского сада Музыкальный зал Групповые помещения	Воспитанники всех возрастных групп, родители (законные представители)	Музыкальный руководитель , воспитатели всех возрастных групп
«День снятия блокады Ленинграда»					27 января	РППС детского сада Музыкальный зал Групповые помещения	Дети старших, подготовительных групп	Музыкальный руководитель , воспитатели старших, подготовительных групп
«День российской науки»					8 февраля	Групповые помещения	Дети старших и подготовительных групп	Воспитатели старших и подготовительных групп
«Международный день родного языка»					21 февраля	Групповые помещения	Дети старших и подготовительных групп	Воспитатели старших и подготовительных групп.
«День защитника Отечества»					23 февраля	Музыкальный зал Физкультурный зал РППС детского сада, групповые помещения	Дети дошкольных групп, родители (законные представители)	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель., инструктор по физической культуре
Уличное гуляние «Масленица»					24 февраля	Территория детского сада	Дети всех возрастных групп, родители (законные представители)	Музыкальный руководитель, Творческая группа воспитателей воспитатели дошкольных

«День русского языка»						6 июня	Групповые помещения	Дети дошкольных групп	Воспитатели дошкольных групп
«День России»						12 июня	Территория детского сада	Дети дошкольных групп	Воспитатели дошкольных групп Музыкальный руководитель
«День памяти и скорби»						22 июня	Музыкальный зал	Дети подготовительных групп	Воспитатели подготовительных групп
«День семьи, любви и верности»						8 июля	Групповые помещения	Дети дошкольных групп	Воспитатели дошкольных групп
«День физкультурника»						12 августа	Территория детского сада	Дети дошкольных групп	Воспитатели дошкольных групп Инструктор по физической культуре
«День Государственного флага РФ»						22 августа	РППС детского сада, групповые помещения	Воспитанники старших, подготовительных групп	Воспитатели дошкольных групп
«День российского кино!»						27 августа	РППС детского сада, групповые помещения	Дети дошкольных групп	Воспитатели дошкольных групп

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие» и систему организации образовательной деятельности инструктора по физическому воспитанию.

Программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028, (далее – ФОП) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022, (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об

о

с 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

н 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

а 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

и 7. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

п 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

а

в 9. Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 Приморского района Санкт-Петербурга.

Р 10. Основная образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 СП ОДОД Приморского района Санкт-Петербурга.

б

е Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

в

р

о

Рабочая программа по развитию детей от младшего до подготовительного к школе возраста обеспечивает разностороннее развитие воспитанников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению:

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка. Содержание программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Основные задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья,
- обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

В рабочей программе учитываются: индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы. В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие», в нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие физическому развитию дошкольников, сохранению его здоровья. Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы, педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках физического воспитания, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям «жизнь», «здоровье» в процессе деятельности по физическому воспитанию.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале, материально-техническое обеспечение. Раздел содержит перечень музыкальных произведений для использования в образовательной работе в разных возрастных группах. Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

Программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастному принципу тех групп, которые ведет инструктор по физическому воспитанию - для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста.

