ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛОТОС»

127349, г. Москва, Шенкурский проезд, д.5 **тел: 8(499)909-95-36**
sh.lotos@mail.ru

«Утверждаю»
Директор школы «Лотос» /Журило Н.Г./

Рабочая программа по физической культуре Образовательная область «Физическое развитие»

на 2026-2027 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0239F7BA00E6B3ADB248AA3DFEBB9FC390
Владелец: ЩЁГОЛЬ ГЕОРГИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ
Действителен: с 03.02.2026 до 03.05.2027

Инструктор по физической культуре:

Николаенко П.П.

г. Москва 2026г.

Содержание программы:

Пояснительная записка 3

1. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы: 3

2. Цель рабочей программы 4

3. Возрастные особенности детей 3-7 лет. 5

4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие». 11

5. План работы с дошкольниками. 28

6. Методические пособия 90

Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих документов:

- Уставом ЧОУ «Лотос»;
- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами для ДОУ, СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Программа составлена на основе Основной образовательной программы ЧОУ «Лотос»

Рабочая образовательная программа составлена для детей второй младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы:

Содержание рабочей образовательной программы по физическому воспитанию соответствуют основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных и обучающих целей и задач.

Данная программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС:

1. соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

2. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса музыкального образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;

5. строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

7. предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

2. Цель рабочей программы

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- развитие физических качеств;

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

3. Возрастные особенности детей 3-7 лет.

3.1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

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

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение** ребенка **еще ситуативно.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

3.2. Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В игровой деятельности детей 4-5 лет появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание. Начинает развиваться образное мышление.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками.

Занятия являются основной формой обучения. Задания, которые дают детям, более сложные. Они требуют сосредоточенности и осознанности действий, хотя до какой-то степени сохраняется игровой и развлекательный характер обучения. В этом возрасте у ребенка возникают первые эстетические чувства.

3.3. Возрастные особенности детей 5 -6 лет

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

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от не произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение приобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

3.4. Возрастные особенности детей 6-7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания,	Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом

лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.	разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.	равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет с гимнастической стенки по диагонали.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	**2**	**3**	**4**
Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной	Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность	Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение

подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).	деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность,	движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.	самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

	самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		

Младшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед ив стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

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 предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти 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», «Заинька», «Флажок».

Средняя группа

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом**.** Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

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

Подвижные игры

Сбегом. «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.

Старшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. 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

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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.

Подготовительная к школе группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м.Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку

разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор

на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

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.

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. Выполнять повороты переступанием в движении. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полу уклона при наименьшем количестве бросков бит.

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 ит.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 рву».

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.

5. План работы с дошкольниками.

Комплексно – тематический план работы с детьми младшей группы

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				
	Тема	Занятия 1,2, **3 на улице**	Занятия 4,5 **6 на улице**	Занятия 7,8, **9 на улице**	Занятия 10,11 **12 на улице**	Социально-коммуникативная: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
		«До свидания лето, здравствуй, детский сад»	«Осень»	«Осень»	«Осень»	
	Задачи	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Подвижная	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. Подвижная игра «Мой	Учить: ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; подлезать под шнур. Подвижная игра «Найди свой домик»	

		равновесие. Подвижная игра «Бегите ко мне»	игра «Догони меня»	веселый, звонкий мяч»,		

1	2		3	4	5	6
Сентябрь		Игровой самомассаж: «Массаж спины»	Игровой самомассаж: «Массаж рук»	малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч» Игровой самомассаж: «Массаж головы»	Игровой самомассаж: «Массаж лица»	Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое развитие: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
		3 на улице. Повторить игровые упражнения с мячом - прокати мяч, броски вперед. Подвижная игра «Бегите ко мне»	**6 на улице.** Повторить игровые упражнения на равновесие- «Пойдем по мостику» (по дорожке) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	**9 на улице.** Повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	**12 на улице.** Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 13,14, **15- на улице.** «Я и моя	Занятия16,17, **18-на улице.** «Я и моя	Занятия19,20, **21-на улице.** «Мой дом,	Занятия 22,23, **24-на улице.** Мой дом,	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью

		семья»	семья»	мой город»	мой город»	других детей.
	Задачи	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании	Учить: – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземлятся на полусогнутые ноги.	Учить: – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании	

1	2		3	4	5	6
Октябрь		на двух ногах на месте. Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	Упражнять в прокатывании мячей. Подвижная игра «У медведя во бору» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	по уменьшенной площади. Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	на четвереньках. Подвижная игра «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила
		15- на улице: Повторить игровые упражнения «Мышки», «Цыплята»; с мячом – докати мяч до кубика. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	**18-на улице:** Повторить игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижная игра «Поезд».	**21-на улице:** Повторить игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!» Подвижная игра «Поезд».	**24-на улице:** Повторить игровые упражнения с мячом – «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Наседка и цыплята»	
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице:**	Занятия 28,29, **30-на**	Занятия 31,32, **33-на улице:**	Занятия 34,35, **36-на улице:**	Социально-коммуникативная: продолжать укреплять и

		«Мой дом, мой город»	**улице:** «Новогодний праздник»	«Новогодний праздник»	«Новогодний праздник»	охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземлятьс я в прыжках.	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч. Учить приземлятьс я на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; – ползать на четвереньках	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: – в ходьбе по уменьшенной площади. Подвижная игра «Найди свой	

1	2		3	4	5	6
Ноябрь		Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	мяча. Подвижная игра «Трамвай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	домик» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
		27-на улице: Повторить игровые упражнения: лазание под шнур; с мячом - «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	**30-на улице:** Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижная игра «Наседка и цыплята».	**33-на улице:** Повторить игровые упражнения: прыжки до постройки (снеговика). Подвижная игра «Найди свой домик».	**36-на улице:** Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					

	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Новогодний праздник»	Занятия 4,5, **6 на улице** «Новогодний праздник»	Занятия 7,8, **9 на улице.** «Новогодний праздник»	Занятия 10,11, **12- на улице.** «Новогодний праздник»	Социально-коммуникативная: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. У п р а ж н я т ь в приземлении на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки» Самомассаж «Массаж ушей»	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. У п р а ж н я т ь в прокатывании мяча. Подвижная игра «Поезд» Самомассаж «На крылечке ножками»	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. Подвижная игра «Птички и птенчики» Самомассаж «Массаж глаз»	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай» Самомассаж «Массаж лица»	
		3-на улице. Повторить игровые упражнения:	**6- на улице.** Повторить игровые упражнения	**9- на улице.** Повторить игровые упражнения:	**12- на улице.** Повторить игровые	

		подлезание - «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята); равновесие – «пройти по дорожке». Подвижная игра «Бегите ко мне».	на равновесие «Пройди по мостику (снежному валу)»; метание «попади снежком в корзину». Подвижная игра «Пузырь».	прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.) Подвижные игры с прыжками и бегом.	упражнения с мячом. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 13,14, **15-на улице.** «Зима»	Занятия16,17, **18-на улице.** «Зима»	Занятия19,20, **21-на улице.** «Зима»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «Зима»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.
	Задачи	Познакомить: – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь	Учить: – ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги; – прокатывать мяч вокруг	Упражнять: – в ходьбе парами и беге врассыпную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная	Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; – подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при	

		вперед. Подвижная игра «Кролики»	предмета. Подвижные игры «Трамвай»,	игра «Найди свой цвет»	ходьбе по доске.	

1	2		3	4	5	6
Январь		Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	«Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)	Подвижная игра «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое развитие: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками
		15-на улице. Повторить игровые упражнения: ходьба по снежному валу. Подвижная игра с бегом и прыжками.	**18-на улице.** Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.); ходьбе по дорожке. Подвижная игра «Лохматый пес».	**21-на улице.** Повторить игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед (до снеговика). Подвижная игра «Пузырь».	**24-на улице.** Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице.** «День защитника	Занятия28,29, **30-на улице** «День защитника	Занятия 31,32, **33-на улице** «День защитника	Занятия 34,35, **36-на улице** «8 Марта»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

		Отечества»	Отечества»	Отечества»		Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге врассыпную; – прыжках из обруча в обруч. У ч и т ь ходить переменным и шагами через шнур. Подвижная игра «Птички в гнездышке»	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании мяча друг другу. У ч и т ь приземлятьс я на полусогнут ые ноги при спрыгивани и.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге врассыпную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге врассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при	

1	2		3	4	5	6
Февраль		Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	ходьбе по доске. Подвижная игра «Кролики» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
		27-на улице. Повторить игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками земли (высота 40-50 см) – «мышки», «кролики»; ходьба по снежному валу. Подвижная игра «Поезд».	**30-на улице** Повторить игровые упражнения: Равновесие, ходьба по снежному валу, прыжки с высоты (снежного вала, высота 15-20см). Подвижная игра «Найди свой цвет»	**33-на улице** Повторить игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра «Поймай снежинку».	**36-на улице** Повторить игровые упражнения: с мячом – бросание снежков правой и левой рукой. Подвижная игра «Лягушки».	
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на					

	четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «8 Марта»	Занятия 4,5, **6-на улице.** «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 7,8, **9-на улице.** «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 10,11, **12-на улице.** «Знакомство с народной культурой и традициями»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
	Задачи	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками	Упражнять: – в ходьбе парами; – беге врассыпную; – ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании	

1	2		3	4	5	6
Март		Самомассаж «Баю-баю-баиньки»	Самомассаж «Массаж стоп»	Самомассаж «Массаж ушей»	на наклонную лестницу. Самомассаж «Массаж стоп»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. Речевое развитие: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
		3-на улице. Повторить игровые упражнения: метание-бросание шишек вдаль. Подвижная игра «Кролики».	**6-на улице.** Повторить игровые упражнения: равновесие - ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	**9-на улице.** Повторить игровые упражнения: прыжки с высоты, через шнуры. Подвижная игра «Лохматый пес».	**12-на улице.** Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
	Тема	Занятия 13,14, **15 на улице.** «Весна»	Занятия16,17, **18 на улице.** «Весна»	Занятия 19,20, **21 на улице.** «Весна»	Занятия 22,23, **24 на улице.** «День Победы»	Социально-коммуникативная: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой
	Задачи	Упражнять: – в ходьбе и	Упражнять: – ходить	Упражнять: – ходить и	Упражнять: – в ходьбе и	

		беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Курочка - хохлатка»,	колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. П р о д о л ж а т ь учить приземлятьс я одновремен но на обе ноги, упражнять в бросании	бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвиж ная игра «Где спрятался	беге колонной по одному; – влезать на наклонную лесенку; – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	

1	2		3	4	5	6
Апрель		малоподвижная игра «Где цыпленок?» Пальчиковая гимнастика «Одежда»	мяча об пол. Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо» Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	мышонок?» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»	видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Социально-коммуникативная: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль
		15 на улице. Повторить игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку», прыжки до кегли (кубика); метание – бросание шишек вдаль. Подвижная игра «Кролики».	**18 на улице.** Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке. Подвижная игра «Лягушки».	**21 на улице.** Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке с различными положениями рук. Подвижная игра «Мы топаем ногами».	**24 на улице.** Повторить игровые упражнения: прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижная игра «Воробышки и кот».	
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет					

	положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					
	Тема	Занятия 25,26, **27 на улице.** «Лето»	Занятия 28,29, **30 на улице.** «Лето»	Занятия 31,32, **33 на улице.** «Лето»	Занятия 34,35, **36 на улице.** «Лето»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
	Задачи	Упражнять: – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур.	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.	Упражнять: – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его;	Упражнять: – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – в равновесии. Закреплять умение влезать	

1	2		3	4	5	6
Май		Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	– ползании по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	на наклонную лесенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи. Социально-коммуникативная: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
		27 на улице. Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	**30 на улице.** Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	**33 на улице.** Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	**36 на улице.** Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	

Комплексно – тематический план работы с детьми средней группы

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели		Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2		3	4	5	6
Сентябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками					
	Тема	Занятия 1,2, **3 на улице** «День знаний»	Занятия 4,5, **6 на улице** «Осень»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Осень»	Занятия –10,11, **12- на улице.** «Осень»	Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; **3 -на улице:** Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгив	Учить: Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; **6 -на улице:** Упражнять в прокатывании мяча *Подвижная игра* «Самолеты», «Найди себе пару». Игровой	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. **9- на улице:** Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. *Подвижная игра* «Огуречик	Учить: -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. *Подвижная игра* «У медведя во бору» **12-на улице:** Разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. *Игровые упражнения:* -«переброс-поймай», -«успей	

		ании. *Подвижная игра* «Найди себе пару» Игровой самомасса ж: «Массаж спины»	самомасса ж: «Массаж рук»	» Игровой самомасса ж: «Массаж головы»	поймать», -«вдоль дорожки» *Подвижная игра* «Огуречик». Игровой самомассаж: «Массаж лица»	
1	2		3	4	5	6
Сентябрь				«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот». Игровой самомасса ж: «Массаж головы»		Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое развитие: Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 13,14, **15-на улице.** «Я в мире человек»	Занятия16, 17, **18-на улице.** «Я в мире человек»	Занятия19, 20, **21-на улице.** «Я в мире человек»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «Мой, город моя страна»	Социально-коммуникативная: Развитие умения заботиться о своем здоровье. Приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх. Побуждать детей к уборке спортивного
	Задачи	Учить: – сохранять устойчивое равновесие	Учить: –находить свое место в шеренге после	Упражнять в ходьбе колонной по 1,	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить	

		в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. *Подвижная игра* «Кот и мыши» **15- на улице:** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку *Игровые упражнения:* «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» *Подвижная игра* «найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. *Подвижная игра* «Автомобили» **18-на улице:** Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», *Подвижная игра* «ловишки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. *Подвижная игра* «У медведя во бору», *малоподвижная игра* «Угадай, где спрятано?» **21-на улице:** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. *Игровые упражнения* «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» *подвижная игра* «Цветные автомобили». Пальчиков	лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. *Подвижная игра* «Кот и мыши» *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал?» **24-на улице:** Упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. *Игровые упражнения:* - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», *Подвижная игра* «Лошадки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	инвентаря и расстановке при проведении занятия. Развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.

				ая гимнастика: «Ягоды»		
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице:** «Мой, город моя страна»	Занятия 28,29, **30-на улице:** «Новый год»	Занятия31, 32, **33-на улице:** «Новогодний праздник»	Занятия 34,35, **36-на улице:** «Новогодний праздник»	Социально-коммуникативная: Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма; Развивать умение заботиться о своем здоровье. Развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортинвентаря. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Ноябрь	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. *Подвижная игра* «Салки», *малоподвижная игра* «Найди и промолчи» **27-на улице:** Упражнять - в ходьбе	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Самолеты» «Найди себе пару» **30-на улице:** Повторить ходьбу с выполнением заданий,	Упражнять: – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры» **33-на улице:** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их;	Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. *Подвижная игра* «Цветные автомобили» **36-на улице:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. *Игровые упражнения:* «пингвины», «Кто дальше бросит» *Подвижная игра* «самолеты». Игровые упражнения для профилактики	

		и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. *Игровые упражнения:* «Не попадись», «Поймай мяч» *Подвижная игра* «Кролики». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	бег с перешагиванием. *Игровые упражнения;* «не попадись», «Догони мяч», *Подвижная игра* «Найди себе пару». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	- в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	плоскостопия: «Гармошка»	Речевое развитие: Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортинвентаря.					

Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Новогодний праздник»	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Новогодний праздник»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Новогодний праздник»	Занятия –10,11, **12- на улице.** «Новогодний праздник»	Социально-коммуникативная: Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. Формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спорт - инвентаря. Познавательное развитие: Развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя. Речевое развитие: Формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. Художественно – эстетическое развитие: Развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки.
Задачи	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. *Подвижная игра* «Лиса и куры», *малоподвижная игра* «Найдем цыпленка» **3-на улице**. Упражнять в ходьбе и	Упражнять в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. *Подвижная игра* «У медведя во бору» **6- на улице.** Упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках с повышенной поверхности. Игровые упражнения: «Лошадки	Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. *Подвижная игра* «Зайцы и волк», *Малоподвижная игра* «Где спрятался зайка» **9- на улице.** Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс. 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. *Подвижная игра* «Птички и кошка» **12- на улице.** Упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по повышенной поверхности. *Подвижная игра* «Автомобили» *Игра малой подвижности* «Найди и промолчи» Самомассаж «Массаж лица»	

		беге между предметами. *Игровые упражнения:* «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?» Самомасса ж «Массаж ушей»	», «Цыплята прыгают с заборчика » *Подвижная игра* «Найди пару» Самомасса ж «На крылечке ножками»	2-мя руками. *Игровые упражнения:* «Через кочки», «Подбрось-поймай», *подвижная игра* «Птички и кошка» Самомасса ж «Массаж глаз»		
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 13,14, **15-на улице.** «Зима»	Занятия16, 17, **18-на улице.** «Зима»	Занятия19, 20, **21-на улице.** «Зима»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «Зима»	Социально-коммуникативная: Организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. Продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. *Подвижна*	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. *Подвижная игра* « Найди себе пару» **18-на улице.** Упражнять в ходьбе с	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. *Подвижная игра* «Автомобили» **24-на улице.** Упражнять в ползании по повышенной	

		я игра «Кролики» *Игра малой подвижности* «Найдем кролика» **15-на улице.** Упражнять в лазание в обруч, не касаясь руками, в равновесии – ходьба по повышенной поверхности парами навстречу друг другу по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. *Подвижная игра* «Лошадки» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	перешагиванием через предметы, прыжках с повышенной поверхности на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу клюшкой. *Подвижная игра* «Зайцы и волк» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	*Подвижная игра* « Лошадки» **21-на улице.** Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. *Подвижная игра* «Цветные автомобили» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)	площади с опорой на ладони и ступни «медвежата», в ведении мяча клюшкой. *Подвижная игра* «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при					

	выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице.** «День защитника Отечества»	Занятия28, 29, **30-на улице** «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, **33-на улице** «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, **36-на улице** «8 Марта»	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры. Поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. *Подвижная игра* « Котята и щенята» **27-на улице.** Упражнять в лазании под веревку (выс 40 см от земли) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) *Подвижная игра* «Самолеты» Игровые упражнения для профилакт	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. *Подвижная игра* «У медведя во бору» **30-на улице** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. *Игровые упражнения* «Покружись» Кто дальше бросит» *Подвижна*	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль» **33-на улице** Упражнять метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем снегурочку», *Подвижная игра* «Мороз Красный Нос»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, в прыжках между предметами. *Подвижная игра* «Перелет птиц» **36-на улице** Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», Подвижная игра «Мороз – Красный Нос» *Малоподвижная игра* «Найдем зайку» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	

		ики плоскостопия: «Ёлочка»	*я игра* «У медведя во бору» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»		
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.					
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «8 Марта»	Занятия 4,5, **6-на улице.** «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 7,8, **9-на улице.** «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 10,11, **12-на улице.** «Знакомство с народной культурой и традициями»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную,	Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметам	Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках.	

		В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» **3-на улице.** Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. *Игровые упражнения:* «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» *Подвижная игра* «Зайка беленький» *Игра малой подвижности* «Найдем зайку» Самомассаж «Баю-баю-баиньки»	бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц» **6-на улице.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания. Повторить - прокатывание мяча между предметами и. *Игровые упражнения* «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень» *Подвижная игра* «Лошадка» *Малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?» *Самомассаж «Массаж стоп»*	и, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». **9-на улице.** Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами и, -в прыжках на одной ноге попеременно. *Игровые упражнения:* «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» *Подвижная игра* «Самолеты» *Самомассаж «Массаж ушей»*	*Подвижная игра* «Охотник и зайцы» *Малоподвижная игра* «Найдем зайку» **12-на улице.** Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. *Игровые упражнения:* «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» *Самомассаж «Массаж стоп»*	непосредственно образовательной деятельности. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.					
	Тема	Занятия 13,14, **15 на улице.** «Весна»	Занятия16, 17, **18 на улице.** «Весна»	Занятия 19,20, **21 на улице.** «Весна»	Занятия 22,23, **24 на улице.** «День Победы»	Социально-коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Пробеги тихо». **15 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. *Игровые упражнени*	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка». **18 на улице.** Повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезани	Упражнять – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать - ловкость и глазомер при метании на дальность. *Подвижная игра* «Совушка» **21 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей	Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. *Подвижная игра* «Птички и кошка» **24 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча. *Игровые упражнения:* «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» *Подвижная игра* «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»	

		я: «Прокати и поймай», «Сбей булаву», *Подвижная игра* «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика «Одежда»	е. *Игровые упражнения:* «По дорожке», «Не задень» *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль» *Малоподвижная игра* «Найдем воробушка». Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	друг другу, развивая ловкость и глазомер. *Игровые упражнения:* «Успей поймать», «Подбрось-поймай», *Подвижная игра* «Догони пару» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»		
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры,, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.					
	Тема	Занятия 25,26, **27 на улице.** «День Победы»	Занятия28, 29, **30 на улице.** «Лето»	Занятия 31,32, **33 на улице.** «Лето»	Занятия 34,35, **36 на улице.** «Лето»	Социально-коммуникативная: Продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать развитие игровой деятельности
	Задачи	Упражнять – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивог	Упражнять – повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять	Упражнять – в ходьбе с высоким поднимании колена, -беге врассыпну	Упражнять – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре	

		о равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Котята щенята». **27 на улице.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, *Игровые упражнения:* «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги-не задень», *Подвижная игра* «Совушка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	- в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнении с мячом. *Подвижная игра* «Котята и щенята» **30 на улице.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. *Игровые упражнения:* « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», *Подвижная игра* «Удочка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	ю, В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель. *Подвижная игра* «Зайцы и волк», *Малоподвижная игра* «Найдем зайца» **33 на улице.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. *Игровые упражнения:* «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» *Подвижная игра* «Пробеги тихо» *Малоподви*	прыжках, Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. *Подвижная игра* «У медведя во бору» **36 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. *Игровые упражнения:* «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке», *Подвижная игра* «Самолеты» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Речевое развитие: Развивать диалогическую форму речи. Социально-коммуникативная: Развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.

				жная игра «Кто ушел?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»		

Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.				
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Осень»	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Осень»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Осень»	Занятия – 10,11, **12- на улице.** «Осень»	Социально-коммуникативная: Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря. Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со
	Задачи	*Упражнять* детей – в ходьбе и беге колонной по 1; - врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. *Подвижная игра* «Мышеловка» **3 -на улице:** Упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках. *Игровые упражнения* «Пингвины», «Не промахнись», «По	*Повторить* ходьбу и бег между предметами; *Упражнять* - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. *Подвижная игра* «Фигуры» **6* -на улице:** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.	*Упражнять* - в ходьбе с высоким поднимание м колен, - в непрерывно м беге до 1 мин, - в ползании по гимнастиче ской скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасыва нии мяча вверх. **9- на улице:** *Развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенн	*Разучить* ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, *Повторить* упражнения в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Мы веселые ребята» **12 -на улице:** Упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и	

		мостику», Подвижная игра «Ловишки» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» Игровой самомассаж: «Массаж спины»	Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. *Игровые упражнения:* «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» *Малоподвижная игра* «Найди и промолчи» Игровой самомассаж: «Массаж рук»	ой площади опоры. *Подвижная игра* «Удочка». Игровой самомассаж: «Массаж головы»	глазомер. *Игровые упражнения* «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет» Игровой самомассаж: «Массаж лица»	взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально-коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.					
	Тема	Занятия 13,14, **15- на улице.** «Я вырасту здоровым»	Занятия16,17, **18-на улице.** «Я вырасту здоровым»	Занятия19,20, **21-на улице.** «День народного единства»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «День народного единства»	Социально-коммуникативная: Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. Поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр,
	Задачи	*Повторить* ходьбу с высоким подниманием колен, *Упражнять* в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. *Подвижная игра* «Пожарные на учении»	*Упражнять* - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед,	*Упражнять* в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, *повторить* упражнения с мячом. *Подвижная*	*Повторить* ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, *Упражнять* в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» *Малоподвиж*	

		15- на улице: Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. *Игровые упражнения:* «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», *Подвижная игра* «Мышеловка» *Малоподвижная игра* «Угадай, чей голосок» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» **18-на улице:** Повторить бег с перешагиванием через предметы *Развивать* координацию движений, ловкость, *Упражнять* в беге. *Игровые упражнения* «Мяч водящему», «По мостику», *Подвижная игра* «Ловишки с ленточками» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	*игра* «Удочка». **21-на улице:** Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. *Повторить* игровые упражнения с прыжками и бегом. *Игровые упражнения:* «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» *Малоподвижная игра* «Летает- не летает» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	*ная игра* «У кого мяч?» **24-на улице:** Повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. *Игровые упражнения:* «Мяч о стенку» *Подвижная игра* «Ловишки-перебежки», «Удочка». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	участия в играх с элементами соревнований. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.

1	2		3	4	5	6
Ноябрь Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования.					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице:** «День народного единства»	Занятия 28,29, **30-на улице:** «Новый год»	Занятия31,32, **33-на улице:** «Новый год»	Занятия 34,35, **36-на улице:** «Новый год»	Социально-коммуникативная: Формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. Развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.
	Задачи	*Повторить* ходьбу с высоким поднимание м колен, *Упражнять* в равновесии, Перебрасывание мячей в шеренгах. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» **27-на улице:** Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. *Игровые упражнения:* «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», *Подвижная игра* «Мышеловка» *Малоподвижная игра*	*Упражнять* - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» **30-на улице:** Повторить бег с перешагиванием через предметы *Развивать* - координацию движений, ловкость,	*Упражнять* в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, *Повторить* упражнения с мячом. *Подвижная игра* «Удочка». **33-на улице:** Упражнять в беге, развивая выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. *Повторить* игровые упражнения с прыжками и бегом. *Игровые упражнения:* «Переброси и поймай», «Перепрыгн	*Повторить* ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, *Упражнять* в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» **36-на улице:** *Повторить* бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. *Игровые упражнения:* «Мяч о стенку» *Подвижная игра*: «Ловишки-перебежки», «Удочка». Игровые	

		«Угадай, чей голосок» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	*Упражнять* в беге. *Игровые упражнения* «Мяч водящему», «По мостику», *Подвижная игра* «Ловишки с ленточками» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	и - не задень» «Ловишки парами» *Малоподвижная игра* «Летает - не летает» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Новый год»	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Новый год»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Новый год»	Занятия 10,11, **12- на улице.** «Новый год»	Социально-коммуникативная: Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Речевое развитие: Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с
	Задачи	*Упражнять* - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, *Разучить* ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого	*Упражнять* в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; *Повторить* прыжки попеременно на правой и на левой	*Упражнять* в ходьбе и беге врассыпную, *Закреплять* умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; *Повторить* ползание по гимнастической	*Упражнять* - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и	

		равновесия, *Повторить* - перебрасывание мяча. *Подвижная игра* «Ловишки с ленточками» *Малоподвижная игра* «Сделай фигуру» **3-на улице.** Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, *Упражнять* в метании предметов на дальность. *Игровые упражнения:* «Кто дальше бросит?» «Не задень», *Подвижная игра* «Мороз Красный Нос» Самомассаж «Массаж ушей»	ноге, продвигаясь вперед, *Упражнять* в ползании и переброске мяча. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» **6- на улице.** Повторить ходьбу и бег между предметами, *Упражнять* в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. *Игровые упражнения:* «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мостику» *Подвижная игра* «Мороз Красный Нос» *Малоподвижная игра* «Найди, где спрятано» Самомассаж «На крылечке ножками»	скамейке; *Упражнять* в сохранении устойчивого равновесия. *Подвижная игра* «Охотники и зайцы» *Малоподвижная игра* «Летает-не летает» **9- на улице.** *Упражнять* в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через предметы. *Игровые упражнения:* «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» *Подвижная игра* «Хитрая лиса» Самомассаж «Массаж глаз»	в прыжках. *Подвижная игра* «Хитрая лиса» **12- на улице.** Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. *Игровые упражнения:* «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас» *Подвижная игра* «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос» *Малоподвижная игра* «Найди, где спрятано» Самомассаж «Массаж лица»	музыкальным сопровождением.

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Январь</td><td colspan="6">Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.</td></tr>
<tr><td>Тема</td><td>Занятия 13,14, 15-на улице. «Зима»</td><td>Занятия16,17, 18-на улице. «Зима»</td><td>Занятия19,20, 21-на улице. «Зима»</td><td>Занятия 22,23, 24-на улице. «Зима»</td><td rowspan="2">Социально-коммуникативная: Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</td></tr>
<tr><td>Задачи</td><td>Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо; Формировать - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Подвижная игра «Медведи и пчелы» Малоподвижная игра по выбору детей. 15-на улице. Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. Игровые</td><td>Повторить ходьбу и бег по кругу; Разучить прыжок в длину с места; Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка» 18-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом и мячом. Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги – не задень» Малоподвижная игра «Найдем зайца» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»</td><td>Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, Повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу» 21-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. Игровые упражнения: «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Мороз Красный Нос» Пальчиковая гимнастика</td><td>Повторить ходьбу и бег по кругу, Упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса» 24-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; Игровые упражнения «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)</td></tr>
</table>

		упражнения - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» *Подвижная игра* «Ловишки парами» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	(Кормушка)	«Зима» (Снежок)		
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице.** «День защитника Отечества»	Занятия28,29, **30-на улице** «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, **33-на улице** «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, **36-на улице** «Международный женский день»	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.
	Задачи	*Упражнять* в ходьбе и беге врассыпную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, *Повторить* упражнения в прыжках и забрасывани	*Повторить* ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег врассыпную; *Закреплять* навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, *Упражнять*	*Упражнять* в ходьбе и беге между предметами, *Разучить* метание в вертикальную цель; *Упражнять* в лазанье под палку и перешагивании через нее. *Подвижная игра* «Мышеловка» **33-на улице**	*Упражнять* в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, *Повторить* задания в	

		и мяча в кольцо. *Подвижная игра* «Охотники и зайцы» **27-на улице.** ***Повторить*** игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по повышенной опоре. Игровые упражнения: «Проведи-не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше» *Подвижная игра* «Мышеловка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» **30-на улице** Упражнять в метании предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. *Игровые упражнения:* «Кто дальше» «Кто быстрее» *Малоподвижная игра* «Найди, где спрятано» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. *Игровые упражнения:* «Точно в круг» «Кто дальше» *Подвижная игра* «Ловишки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припадании»	прыжках и с мячом. *Подвижная игра* «Гуси-лебеди» **36-на улице** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» *Подвижная игра* «Ловишки-перебежки» *Малоподвижная игра по выбору детей.* Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортинвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.					
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Международно	Занятия 4,5, **6-на улице.** «Народная	Занятия 7,8, **9-на улице.** «Народная	Занятия 10,11, **12-на улице.**	Социально-коммуникативная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой

		дный женский день»	культура и традиции»	культура и традиции»	«Народная культура и традиции»	правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Зада чи	*Упражнять* детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. *Разучить* ходьбу по канату с предметом на голове; *Подвижная игра* «Пожарные на учении *Эстафета* с большим мячом «Мяч водящему. **3-на улице.** Повторить игровые упражнения с бегом; *Упражнять* в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. *Игровые упражнения:* «Пас точно	*Повторить* ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, врассыпную; *Разучить* прыжок в высоту с разбега; *Упражнять* в метании мешочков в цель, В ползании между предметами. *Подвижная игра* «Медведи и пчелы» **6-на улице.** Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. *Игровые упражнения:* «Ловкие ребята», «Кто быстрее» *Подвижная игра* «Карусель» *Игра малой подвижности по выбору детей. Самомассаж «Массаж*	*Повторить* ходьбу со сменой темпа движения; *Упражнять* в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках. *Подвижная игра* «Стоп» **9-на улице.** Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании ; *Повторить* игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. *Игровые упражнения:* «Канатоходец», «Удочка» - игровое упражнение с прыжками *Эстафета **с** мячом* «Быстро передай» *Игра малой подвижности* «Угадай по голосу» *Самомасса*	*Упражнять* в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» **12-на улице.** Упражнять в беге на скорость; *Разучить* упражнение с прокатыванием мяча; *Повторить* игровые упражнения с прыжками. *Игровые упражнения:* «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» *Подвижная игра* «Удочка» *Малоподвижная игра по выбору детей. Самомасса ж «Массаж стоп»*	

		на клюшку», «Проведи – не задень» *Подвижная игра* «Горелки» *Малоподвижная игра* «Летает- не летает» «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Самомассаж «Баю - баю - баиньки».	*стоп»*	*ж «Массаж ушей»*		
1	2		3	4	5	6
Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.					
	Тема	Занятия 13,14, **15 на улице.** «Весна»	Занятия16,17, **18 на улице.** «Весна»	Занятия 19,20, **21 на улице.** «День Победы»	Занятия 22,23, **24 на улице.** «День Победы»	Социально - коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр, Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Задачи	*Повторить* ходьбу и бег по кругу; *Упражнять* в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. *Подвижная игра* «Медведь и пчелы» **15 на улице.**	*Повторить* ходьбу и бег между предметами; *Разучить* прыжки с короткой скакалкой, *Упражнять* в прокатывании обручей. *Подвижная игра* «Стоп» *Малоподвижная игра по выбору детей.* **18 на улице.**	*Упражнять* в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; *Повторить* метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; *Упражнять* в ползании и сохранении	*Упражнять* в ходьбе и беге между предметами; *Закреплять* навыки лазанья на гимнастическую стенку; *Упражнять* в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. *Подвижная игра* «Горелки» *Малоподвиж*	

Апрель		Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Пальчиковая гимнастика «Одежда»	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; *Повторить* игровые упражнения с прыжками и мячом. *Игровые упражнения:* «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» *Эстафета* с прыжками «Кто быстрее до флажка» *Малоподвижная игра* «Кто ушел?» Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	устойчивого равновесия. *Подвижная игра* «Удочка» **21 на улице.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее», «Мяч в кругу» *Подвижная игра* «Карусель» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	*ная игра* «Угадай, чей голосок?» **24 на улице.** Упражнять в беге на скорость; *Повторить* игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. *Игровые упражнения:* «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные».	
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.					
	Тема	Занятия25, 26, **27 на улице.** «День Победы»	Занятия28,29 **30 на улице.** «Лето»	Занятия 31,32, **33 на улице.** «Лето»	Занятия 34,35, **36 на улице.** «Лето»	Социально - коммуникативная: Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. Продолжать приобщать детей к занятию спортом и
	Задачи	*Упражнять* в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по	*Упражнять* в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через	*Упражнять* в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и	*Повторить* ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки	

		команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; *Повторить* упражнения в прыжках и с мячом. *Подвижная игра* «Мышеловка» *Малоподвижная игра* «Что изменилось» **27 на улице.** *Упражнять* в беге с высоким поднимание м бедра; *Развивать* ловкость и глазомер в упражнения х с мячом и воланом. *Игровые упражнения :* «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» *Подвижная игра* «Гуси-лебеди» Игровые упражнения для профилакти ки	предметы; В перебрасыван ии мяча. *Разучить* прыжок в длину с разбега, *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» *Малоподвиж ная игра* «Найди и промолчи» **30 на улице.** *Развивать* выносливость в непрерывном беге; *Упражнять* в прокатывани и обручей, развивая ловкость и глазомер; *Повторить* игровые упражнения с мячом. *Игровые упражнения:* «Прокати – не урони», «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» *Подвижная игра* «Совушка» Игровые упражнения для профилактик и плоскостопия :	врассыпную, *Развивать* ловкость и глазомер в упражнения х с мячом; *Повторить* упражнения в равновесии и с обручем. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» **33 на улице.** Повторить бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. *Игровые упражнения :* «Кто быстрее», «Ловкие ребята» *Подвижная игра* «Мышеловка» *Эстафета с мячом.* Игровые упражнения для профилакти ки плоскостопи я: «Сборщик»	между предметами. *Развивать* навык ползания по гимнастичес кой скамейке, лежа на животе. *Подвижная игра* «Караси и щука» **36 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; в игровых упражнениях с мячом. *игровые упражнения:* «Мяч водящему, *Эстафета с мячом* «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) *Подвижная игра* «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактик и плоскостопи я: «Художник»	закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.

		плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	«Упражнения стоя»			

Комплексно – тематический план работы с детьми подготовительной к школе группы

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.				
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «День знаний»	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Осень»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Осень»	Занятия – 10,11, **12- на улице.** «Осень»	Социально - коммуникативная: Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря. Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному
	Задачи	Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки» **3 на улице** Упражнять в равномерно	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра «Ловишка» Малоподвижная игра «Летает – не летает!» **6 на улице**	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. **9 на улице** - Упражнять в чередовании ходьбы и бега,	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. **12 на улице** Повторить	

		м беге и беге с ускорением; Знакомиться прокатыван ием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижени ем вперед Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» Подвижная игра «Вершки и корешки» Игровой самомассаж: «Массаж спины»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатыван ии обручей друг другу Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Подвижная игра «Совушка» Малоподви жная игра «Великаны и гномы» Игровой самомассаж: «Массаж рук»	Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения**:** «Быстро передай», «Пройди -не задень» Подвижная игра «Совушка» Малоподвиж ная игра «Летает –не летает» Игровой самомассаж: «Массаж головы»	ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» Игра «Фигуры» Игровой самомассаж: «Массаж лица»	темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально - коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.					
	Тема	Занятия 13,14, **15- на улице.** «Мой город, моя страна, моя планета»	Занятия16,17, **18-на улице.** «Мой город, моя страна, моя планета»	Занятия19,20, **21-на улице.** «День народного единства»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «День народного единства»	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Речевое развитие: Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение
	Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык	Упражнять в ходьбе с высоким поднимание м колен, Повторить упражнение в ведении	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять в беге	

		на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц» **15- на улице.** Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с прыжками. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо» **18-на улице.** Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Совушка» Пальчиково-вая гимнастика: «Овощи»	мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка» малоподвижная игра «Летает – не летает» **21-на улице.** Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему» Подвижная игра «не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Удочка» **24-на улице.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; Упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись» Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Эхо» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.

1	2		3	4	5	6
Ноябрь Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом.					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице:** «День народного единства»	Занятия 28,29, **30-на улице:** «Новый год»	Занятия31,32, **33-на улице:** «Новый год»	Занятия 34,35, **36-на улице:** «Новый год»	Социально - коммуникативная: продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем. Продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортинвентарем. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Познавательное развитие: Активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя. Художественно – эстетическое развитие: Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
	Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему», Подвижная игра «Догони свою пару» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок» **27-на улице**. Закреплять навык ходьбы и	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Фигуры» **30-на улице.** Закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, Повторить игровые	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед, Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает» **33-на улице.** Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким поднимание м колен, Повторить игровые упражнения	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Фигуры» **36-на улице.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в поворотах с	

		бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	упражнения с мячом и в прыжках. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей», Подвижная игра «По местам» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.					
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Новый год»	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Новый год»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Новый год»	Занятия 10,11, **12- на улице.** «Новый год»	Социально - коммуникативная: Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие инициативы,
	Задачи	Упражнять в ходьбе с различными	Упражнять в ходьбе с изменением	Повторить ходьбу с изменением	Повторить ходьбу и бег по кругу с	

		положениям и рук, в беге врассыпную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» **3-на улице.** Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, Упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин, Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Пас на ходу», Подвижная игра «Совушка» Самомассаж «Массаж ушей»	темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра «Эхо» **6- на улице.** Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - игровое	темпа движения с ускорением и замедлением, Упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» **9- на улице.** Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить задания с шайбой, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» Подвижная игра	поворотом в другую сторону, Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи», Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Эхо» **12- на улице.** Упражнять в ходьбе между предметами, Разучить игровое задание «Точный пас», Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Игровые задания «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» Подвижная игра «Два Мороза» Самомассаж	организаторских способностей, умения действовать в команде. Речевое развитие: Продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Социально - коммуникативная: Поощрять желание подготавливать и убирать спортинвентарь к занятиям, после занятий.

			упражнение Самомассаж «На крылечке ножками»	«Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей. Самомассаж «Массаж глаз»	«Массаж лица»	
1	2		3	4	5	6
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.					
	Тема	Занятия 13,14, **15-на улице.** «Зима»	Занятия16,17, **18-на улице.** «Зима»	Занятия19,20, **21-на улице.** «Зима»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «Зима»	Социально - коммуникативная: Расширять представление о значении физических упражнений для организма. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Познавательное развитие: Развитие ориентировки в пространстве. Речевое развитие: Формировать умение отстаивать свою точку зрения. Художественно – эстетическое развитие: Проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.
	Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя, Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей. **15-на улице.**	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнять в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка» **18-на улице.** Провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, Повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка» **21-на улице.** Упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в ползании на четвереньках, Повторить упражнения на равновесие и в прыжках. Подвижная игра «Паук и мухи» Малоподвижная игра по выбору детей. **24-на улице.** Повторить ходьбу между предметами,	

		Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге врассыпную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза» Игровые упражнения: «Кто быстрее2, «По дорожке на одной ножке», Подвижная игра «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки» Пальчико-вая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	стороны зала на другую. Подвижная игра «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)	разучить игру «По местам!» Игровые упражнения: «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.					
	Тема	Занятия 25,26, **27-на улице.** «День защитника Отечества»	Занятия28,29, **30-на улице.** «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, **33-на улице.** «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, **36-на улице.** «Международный женский день»	Социально - коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.
	Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе	Упражнять в ходьбе и беге с выполнение	Повторить ходьбу со сменой темпа	Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с	

		по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи» **27-на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	м упражнений для рук, Разучить прыжки с подскоком, Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» **30-на улице.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Фигуры», «Затейники». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись» **33-на улице.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Карусель». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с	выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки» **36-на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. Игровые упражнения: «не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

				припадани ем»		
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):					
	Тема	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Международный женский день»	Занятия 4,5, **6-на улице.** «Народная культура и традиции»	Занятия 7,8, **9-на улице.** «Народная культура и традиции»	Занятия 10,11, **12-на улице.** «Народная культура и традиции»	Социально - коммуникативная: Продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Подвижная игра «Ключи» **3-на улице.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом. Подвижная игра «Затейники» Малоподвижная игра по выбору детей. **6-на улице.** Упражнять в беге и прыжках, Развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом. Игра «Тихо – громко» Самомассаж «Массаж	Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рву» Малоподвижная игра. **9-на улице.** Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой»,	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра по выбору детей. **9-на улице.** Повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки». Самомассаж «Массаж	

		Игра «Совушка» Самомассаж «Баю-баю-баиньки	стоп»	«Ловкие зайчата» Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Эхо» Самомассаж «Массаж ушей»	стоп»	
Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.					
	Тема	Занятия 13,14, **15 на улице.** «Весна»	Занятия16,17, **18 на улице.** «Весна»	Занятия 19,20, **21 на улице.** «День Победы»	Занятия 22,23, **24 на улице.** «День Победы»	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Развитие умения действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» **15 на улице.** Повторить игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Быстро в	Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. Подвижная игра «Мышеловка» **18 на улице.** Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом.	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники» **21 на улице.** Повторить бег на скорость, Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое упражнение «По местам» Подвижная игра «Салки с ленточкой» **24 на улице.** Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	

		шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы». Пальчиковая гимнастика «Одежда»	Игровые упражнения : «»Пас ногой», «Пингвины» Подвижная игра «Горелки» Пальчикова я гимнастика «Посуда» (Помощник и)	упражнения: «Перебежки », «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Тихо – громко» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками) Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы» Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»	
1	2		3	4	5	6
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.					
	Тема	Занятия 25,26, **27 на улице.** «День Победы»	Занятия 28,29, **30 на улице.** «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	Занятия 31,32, **33 на улице.** «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	Занятия 34,35, **36 на улице.** «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	Социально - коммуникативная: Воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры. Закреплять умение замечать и устранять непорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в прическе; закреплять умение подготавливать и убирать спортинвентарь к занятию. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.
	Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. Подвижная	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, Упражнять в сохранении	

		одной ноге, в бросании мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и гномы» **27 на улице.** Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении, Упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. Игра по выбору детей.	игра «Горелки», Малоподвижная игра «Летает – не летает» **30 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» Подвижная игра «Мышеловка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	Подвижная игра «Воробьи и кошка» **33 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге врассыпную, Повторить задания с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Летает – не летает». **36 на улице.** Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, Упражнять в заданиях с мячом. Игровые упражнения: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» Подвижная игра «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	

		Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»				

***6. Методические пособия*:**

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

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

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

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

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

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

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

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