

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПИЧАЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

Утверждена приказом заведующего МБДОУ  
«Пичаевский детский сад «Березка»  
от «30» августа 2019 г. № 68 о/д

М.В. Нистратова



## Рабочая программа

По образовательной области: **физическое развитие**

на 2019 – 2020 учебный год

для детей 5 – 6 лет

(составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования)

Составители: воспитатели,  
Долгова Т. И., Сенина Г.И.

Пичаево 2019 год

# Содержание

## **I. Целевой раздел**

### 1.1. Пояснительная записка

- Цели и задачи образовательной деятельности
- Возрастные особенности детей 5 – 6 лет

### 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

•

## **II. Содержательный раздел**

### 2.1. Вид деятельности

- Цели и задачи

### 2.2. Планируемые результаты освоения Программы

### 2.3. Календарно – тематическое планирование

### 2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников

## **III. Организационный раздел**

### 3.1. Особенности организации предметно – развивающей среды

### 3.2. Материально – техническое обеспечение Программы

### 3.3. Список литературы

## **1. Целевой раздел.**

### 1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании: Образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Пичаевский детский сад «Берёзка».

Рабочая программа **по физическому развитию** группы общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет характеризует систему организации деятельности воспитателя через такие виды образовательной деятельности:

- *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*
- *Физическая культура*

**Цель:** 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 и физическом совершенствовании».

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

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника

**Актуальность** проблемы здоровья сбережения дошкольников непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса, поскольку в системе образования предусмотрена дошкольная подготовка будущих школьников. Именно поэтому стоит задача сохранения здоровья ребенка в условиях интенсивного предметного обучения, нормирования учебной нагрузки и других видов деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Виды организованной деятельности	Количество часов в неделю	Общее количество часов
Физическая культура	3(1 на воздухе)	108

Одно из трех физкультурных занятий с детьми 5-6 лет проводится круглогодично на открытом воздухе.

### Возрастные особенности детей (от 5 до 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 с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст наиболее активного рисования**. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обобщенным способом обследования образца**. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям**. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства.

Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.** В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

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

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

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

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона.

Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

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

**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. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. 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.

**Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.,

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют конструктивные основные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения** из листа **бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности** не просто доступен детям — он **важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

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 отношений, 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.

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В конце учебного года целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

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

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

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

- Проявляет уважение к жизни и заботе об окружающей среде.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.



## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Вид деятельности**

- ✓ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (реализуется в ходе режимных моментов).
- ✓ Физическая культура

**Цель программы:** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

#### **Основные задачи по программе**

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 и физическом совершенствовании

#### **Развитие физических качеств,**

##### **накопление и обогащение двигательного опыта**

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 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 гимнастической стенки по диагонали.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение 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 25 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 30 минут

#### Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
108	3 раза в неделю (1 занятие на воздухе)	25 минут	групповая

#### **2.2. Планируемые результаты освоения Программы по физическому развитию:**

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

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

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

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

- Следит за правильной осанкой.

#### **2.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Режим реализации программы**

Содержание данного направления образовательной области реализуется в ходе режимных моментов в форме тематических бесед, анализа проблемных ситуаций, ситуативных разговоров, дидактических и сюжетно-ролевых игр, а также во время проведения дней и недель

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

- имеют представление о здоровом образе жизни;
- знакомы с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма;
- умеют оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым;

- знают о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- имеют представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».

**Перспективный план по формированию здорового образа жизни**

Месяц/Тема	Цель	Совместная деятельность с детьми в режимных моментах (Беседы, игры, оздоровительные мероприятия, формирование КГН, чтение литературы, физкультминутки).
<p><b>Сентябрь</b> Знакомство с понятием «здоровый образ жизни»</p>	<p>Познакомить детей с понятием «здоровье», формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.</p>	<p>Беседа «Что такое здоровье?».  Беседа «Чтобы быть здоровым нужно?».  Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье?».  Игра-имитация «Правила гигиены».  Дыхательная гимнастика:  «Задувай свечу»; «Паровоз».  Пальчиковая гимнастика «Не плачь куколка моя».  Гимнастика для глаз «Совушка».  Игра-упражнение «Мы дежурируем по столовой».  Чтение литературы «Мойдодыр» (К. Чуковский); С. Маршак «Четыре глаза»; И.И.Соковин-Семенова «Основы здорового образа жизни»  Дидактическое упражнение «Вырази названные эмоции».</p>

<p><b><u>Октябрь</u></b> Знай свое тело. <b>Скелет и мышцы.</b></p>	<p>Вызывать познавательный интерес к знаниям о строении человеческого организма, дать элементарные представления о скелете и мышцах.</p>	<p>Знакомство с понятиями «скелет», «мышцы». Беседа «В гостях у Неболейки»; «Первая помощь при ушибах». Дидактическая игра «Узнай и назови». Дидактическое упражнение «Назови часть тела». Чтение литературы «Мойдодыр» (К. Чуковский); С. Маршак «Четыре глаза»; И.И.Соковин-Семенова «Основы здорового образа жизни». Чтение сказки о человеческом организме «Страна человека». Рассматривание энциклопедии «Человек». Настольная игра пазлы- «скелет». Пальчиковая гимнастика «Силачи». Физкультминутка «Богатыри». Заполнение мини дневника «Будем здоровы»;</p>
<p><b><u>Ноябрь</u></b> Знай свое тело. <b>Кожа.</b></p>	<p>Формировать гигиенические навыки по уходу за кожей.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «кожа». Беседа «Соблюдай правила гигиены». Дидактическая игра «Узнай и назови». Игра «Расскажи Хворайке». Рисование «Чистота залог здоровья». Пальчиковая гимнастика «Дружба». Игра с мячом «Вопрос-ответ». Игра с мячом «Путешествие в организм человека». Заполнение мини дневника «Будем здоровы».</p>

<p><b><u>Декабрь</u></b> Знай свое тело. <b>Осанка.</b></p>	<p>Познакомить детей с понятием «осанка»; - сформировать элементарные представления об осанке.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «осанка». Подвижная игра «Самолеты». Спортивное упражнение «катание на санках», «повторяй за мной». Малоподвижная игра «Что может мое тело». Упражнения на формирование осанки «Березонька»; «Не урони»; «Ваше величество». Игра с мячом «Вопрос-ответ». Заполнение мини дневника «Будем здоровы»; «Правильная и неправильная осанка». Дидактическое упражнение «Скажи правильно».</p>
<p><b><u>Январь</u></b> Знай свое тело. <b>Сердце.</b></p>	<p>Сформировать элементарные представления о сердце, учить соблюдать правила поведения, при которых сердце будет здоровым.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «сердце». Дидактическая игра «Узнай и назови». Дидактическое упражнение «Подбери слово-действие, связанное с работой внутренних органов». Малоподвижная игра «Что может мое тело». Игра с мячом «Вопрос-ответ». Игра «Расскажи Неболейке как заботиться о сердце». Рассматривание энциклопедии «Тело человека» Настольная игра- пазлы «сердце». Заполнение мини дневника «Будем здоровы».</p>

<p><b><u>Февраль</u></b> Знай свое тело <b>Кровеносная система.</b></p>	<p>Сформировать понятие о кровеносной системе, закрепить правила гигиены сердца.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «кровеносная система» Малоподвижная игра ««Кто что умеет делать?»» Игра с мячом «Вопрос-ответ». Дидактическое упражнение «Определи следствие неправильных действий». Дидактическое упражнение «Доскажи словечко» . Настольная игра пазлы «клетка». «Рассматривание энциклопедии человек «Кровеносная система».</p>
<p><b><u>Март</u></b> Знай свое тело. <b>Легкие.</b></p>	<p>Сформировать элементарное представление о легких.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «легкие». Беседа «Для чего человеку легкие?». Дыхательная гимнастика «Дышите глубже»; «Воздушные шарики». Дидактическое упражнение «Назови причину болезней и травм». Заполнение мини дневника «Будем здоровы», (вредные привычки и болезнь легких).</p>
<p><b><u>Апрель</u></b> Знай свое тело. <b>Глаза.</b></p>	<p>Сформировать элементарное представление о значении хорошего зрения. -Прививать навыки здорового образа жизни.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «глаза». Беседа «Какие бывают цветом глаза?». Беседа «Для чего человеку зрение?». Гимнастика для глаз «Совушка»; «Восьмёрка». Дидактическое упражнение «Закончи предложение». Сюжетно ролевые игры «Поликлиника»; «Аптека». Заполнение мини дневника «Будем здоровы».</p>



<p><b>Май</b> Знай свое тело. <b>Зубы</b></p>	<p>Сформировать элементарное представление о назначении зубов. Прививать навыки гигиены полости рта.</p>	<p>Беседа, знакомство с понятием «зубы». Беседа «Полезные продукты!» Беседа «Правила гигиены и ухода за полостью рта». Формирование культурно гигиенических навыков «Зубная щетка в гостях у тюбика». Отгадывание загадок об овощах и фруктах, предметах личной гигиены. Дидактическая игра королева «Зубной Щётки». Мультимедийная презентация «Здоровые зубы, здоровью любви». Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы». Настольная игра- пазлы «зубы».</p>
---	--	---

### 2.2.1. Календарно - тематическое планирование по физической культуре

Неделя. Номер занятий	Организация детской деятельности (этапы, виды)	Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника
1	2	4
<b>Сентябрь</b>		

<p>I. 1–2, 3 на воздухе</p>	<p><b>I. Вводная часть.</b> Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. <i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</li> <li>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</li> <li>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</li> </ol> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Мышонок».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «У кого мяч»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
<p>II. 4–5, 6 на воздухе</p>	<p><b>I. Вводная часть.</b> Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. <i>Общеразвивающие упражнения:</i></p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи</p>

	<p>с малым мячом.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>IV. Малоподвижная игра: ходьба в полуприседе по одному</p>	<p>взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p> <p>II. Основные виды движений:</p> <p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений .</p>

	<p>скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».  III. Подвижная игра «Мы веселые ребята».  IV. Малоподвижная игра: ходьба по одному с выполнением заданий</p>	
<p>IV.  10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.  Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.  Общеразвивающие упражнения: без предмета.  II. Основные виды движений.  Игровые задания.  1. Быстро в колонну.  2. «Пингвин».</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p>
	<p>3. «Не промахнись» (кегли, мешки).  4. По мостику (с мешочком на голове).  5. Мяч о стенку.  6. «Поймай мяч» («Собачка»).  7. «Достань до колокольчика».  <b>III. Подвижные игры</b> «Проползи, не задень», «Ловушки с ленточкой», «Найди свой цвет»</p>	
<p>Октябрь</p>		
<p>1-2, 3 на воздухе</p>	<p><b>I. Вводная часть.</b></p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями</p>

	<p>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p>	<p>(ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	<p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p> <p>III. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</p>	
<p>II. 4–5, 6 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p>II. Основные виды движений.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться;</p>

	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие.</p>	<p>соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает</p>
	<p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Эхо»</p>	<p>положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси, гуси...», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>
	<p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот,</p>	

	<p>приседание, перешагивание через мяч.</p> <p>III. Подвижная игра «Гуси, гуси...».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Летает – не летает»</p>	
<p>IV. 10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p> <p>II. Основные виды движений. Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Попади в корзину».</li> <li>2. «Проползи, не задень».</li> <li>3. «Не упади в ручей».</li> </ol>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку упражнений ритмической гимнастики под музыку произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. «На одной ножке по дорожке».</li> <li>5. «Ловкие ребята» (с мячом).</li> <li>6. «Перешагни, не задень».</li> </ol> <p><b>III. Подвижные игры</b> «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Защити товарища», «Посади картофель», «Затейники»</p>	
<p>Ноябрь</p>		
<p>I. 1–2, 3 на воздухе</p>	<p><b>I. Вводная часть.</b> Перестроение в шеренгу, колон-</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты</p>

<p>Неделя здоровья</p>	<p>ну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. <i>Общеразвивающие упражнения:</i> с малым мячом. <b>II. Основные виды движений.</b> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p>	<p>направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	<p>2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. III. Подвижная игра «Не оставайся на полу». IV. Малоподвижная игра «Угадай по голосу»</p>	
<p>II. 4–5, 6 на воздухе</p>	<p><b>I. Вводная часть.</b> Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выпол-</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших</p>



	<p>нением фигур.  <i>Общеразвивающие упражнения:</i>  с обручем.  <b>II. Основные виды движений.</b>  1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).</p>	<p>танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	<p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  III. Подвижная игра «Удочка».  IV. Малоподвижная игра: ходьба в полуприседе по одному</p>	
<p>III.  7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.  Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.  Общеразвивающие упражнения: с большим мячом.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	<p>II. Основные виды движений.</p>	

	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).</p> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Летает – не летает»</p>	
<p>IV. 10, 11;12 -на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
	<p>II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки</p>	

	<p>через препятствие и на возвышение).</p> <p>III. Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Больная птица».</li> <li>2. «Мяч водящему».</li> <li>3. «Горелки».</li> <li>4. «Ловишки с ленточками».</li> <li>5. «Найди свою пару».</li> <li>6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)</li> </ol>	
Декабрь		
I. 1–2, 3 на воздухе	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	<p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске,</li> </ol>	

	<p>закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p>III. Подвижная игра «Кто скорей до флажка».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Сделай фигуру»</p>	
<p>II. 4–5, 6 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру».</p> <p>Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	<p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Перебрасывание мяча двумя</p>	

	<p>руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>III. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Летает – не летает»</p>	
<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру».</p> <p>Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
	<p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с</p>	

	<p>мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p> <p>III. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	
<p>IV. 10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру».</p> <p>Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p>
	<p>II. Основные виды движений.</p> <p>Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перепрыгивания между препятствиями.</li> <li>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</li> <li>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</li> <li>4. «Акробаты в цирке».</li> <li>5. «Догони пару».</li> <li>6. Бросание мяча о стенку.</li> </ol> <p>III. Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пятнашки».</li> <li>2. «Удочка».</li> <li>3. «Хитрая лиса».</li> <li>4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).</li> </ol>	

	<p>5. «Перебежки».</p> <p>6. «Пробеги, не задень»</p>	
Январь		
<p>I.</p> <p>1–2, 3 на воздухе</p> <p>Неделя здоровья</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с кубиком.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>III. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазание).</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>II.</p> <p>4–5, 6 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Бег в рассыпную,</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы</p>

	<p>с выполнением заданий, в чередовании.          Общеразвивающие упражнения:          с косичкой.          II. Основные виды движений.          1. Прыжки в длину с места.          2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.          3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.          4. Пролезание в обруч боком.          5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.          III. Подвижная игра «Совушка».          IV. Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»</p>	<p>санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Совушка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>III.          7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.          Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий.          Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения:          с малым мячом.          II. Основные виды движений.          1. Лазание по гимнастической стенке</p>	



	<p>одноименным способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.  4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  III. Подвижная игра «Хитрая лиса»  IV. Малоподвижная игра «Угадай, что изменилось»</p>	
<p>IV.  10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.  Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий.  Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  Общеразвивающие упражнения: без предметов.  II. Основные виды движений.  Игровые задания:  1. Волейбол через сетку.  2. Пас друг другу мячом.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.  4. «Мой веселый звонкий мяч».  5. «Точный бросок».  III. Подвижные игры.  1. «Мышеловка».  2. «Мяч водящему».</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p>

	<p>3. «Ловишки с ленточками».</p> <p>4. «Не оставайся на полу».</p> <p>5. «Пожарные на учениях».</p> <p>6. «Найди свой цвет»</p>	
Февраль		
<p>I.</p> <p>1–2, 3 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>III. Подвижная игра «Космонавты».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>II.</p> <p>4–5, 6 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет</p>

	<p>изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol> <p>III. Подвижная игра «Поймай палку».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Стоп»</p>	<p>гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Поймай палку», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на скамейке.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными</li> </ol>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Бег по расчету», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>

	<p>способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p> <p>III. Подвижная игра «Бег по расчету».</p> <p>IV. Малоподвижная игра. Ходьба в колонне по одному</p>	
<p>IV. 10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание. Общеразвивающие упражнения: без предметов (аэробика).</p> <p>II. Основные виды движений. Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проползи – не урони».</li> <li>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> <li>3. «Дни недели».</li> <li>4. «Мяч среднему» (круг).</li> <li>5. «Покажи цель».</li> </ol>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>

	<p>III. Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прыгни и присядь».</li> <li>2. «Ловкая пара».</li> <li>3. «Догони мяч» (по кругу).</li> <li>4. «Мяч через обруч».</li> <li>5. «С кочки на кочку».</li> <li>6. «Не оставайся на полу»</li> </ol>	
Март		
<p>I. 1–2, 3 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</li> <li>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ol> <p>III. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>IV. Малоподвижная игра. Эстафета «Мяч ведущему»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>II. 4–5, 6 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке,</p>

	<p>сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>4. Ползание по скамейке «по-мед-вежьи».</p> <p>III. Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>IV. Малоподвижная игра.</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>метание, ходьба в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть,</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и</p>

	<p>повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола.</p> <p>III. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Угадай по голосу»</p>	<p>музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>
<p>IV. 10–11, 12 на воздухе Неделя здоровья</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>
	<p>II. Основные виды движений. Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто выше прыгнет?».</li> <li>2. «Кто точно бросит?».</li> <li>3. «Не урони мешочек».</li> <li>4. «Перетяни к себе».</li> <li>5. «Кати в цель».</li> <li>6. «Ловишки с мячом».</li> </ol> <p>III. Подвижные игры.</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Больная птица».</li> <li>2. «Переправься по кочкам».</li> <li>3. «Удочка».</li> <li>4. «Проползи – не задень».</li> <li>5. Передача мяча над головой.</li> <li>6. «Мяч ведущему»</li> </ol>	
Апрель		
<p>I.</p> <p>1–2, 3 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</li> <li>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</li> </ol> <p>III. Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Сделай фигуру»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
II.	I. Вводная часть.	Владеет соответствующими возрасту основными движениями



<p>4–5, 6 на воздухе</p>	<p>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с косичкой.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</li> <li>2. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>3. Пролезание в обруч.</li> <li>4. Ползание по скамейке «по-медвежьи».</li> <li>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</li> <li>6. «Мяч в круг» (футбол с водящим).</li> </ol> <p>III. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Стоп»</p>	<p>(прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной, игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Ходьба по канату боком,</li> </ol>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и</p>

	<p>приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  III. Подвижная игра «Горелки».  IV. Малоподвижная игра «Кто ушел»</p>	<p>музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>
<p>IV.  10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.  Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.  Общеразвивающие упражнения: без предметов.  II. Основные виды движений.  Игровые задания:  1. «Сбей кеглю».  2. «Пробеги – не задень».  3. «Догони обруч».  4. «Догони мяч».  III. Подвижные игры.  1. Передача мяча над головой.  2. «Пожарные на учении».  3. «Метко в цель».  4. «Кто быстрее до флажка».  5. «Хитрая лиса»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>
<p>Май</p>		
<p>I.  1–2, 3 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.  Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.  Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закалывающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», выполнении простейших</p>

	<p>без предметов.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p>III. Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Что изменилось?»</p>	<p>танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>II. 4–5, 6 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с флажками.</p> <p>II. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание по скамейке «по-медвежьему».</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> <p>III. Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>IV. Малоподвижная игра «Эхо»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Третий лишний», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>

<p>III. 7–8, 9 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: без предметов. II. Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. III. Подвижная игра «Перемени предмет». IV. Малоподвижная игра «Тише едешь – дальше будешь»</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>
<p>IV. 10–11, 12 на воздухе</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с ленточками на скамейках. II. Основные виды движений. Игровые задания: 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол».</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>

III. Подвижные игры.

1. «Чья команда дальше прыгнет?»
2. «Посадка овощей».
3. Бег через скакалку.
4. «Горные спасатели».
5. «Больная птица»

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ

Месяц	Дни недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	Физкультурное занятие на воздухе 3	Физкультурное занятие на воздухе 6	Физкультурное занятие на воздухе 9	Физкультурное занятие на воздухе 12
СЕНТЯБРЬ	Пятница	Задачи: учить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Игровые упражнения с мячом «Мяч через шнур», «Коснись мяча» Подвижная игра «Кот и мыши».	Задачи: учить детей ходьбе по ленте, боком приставным шагом, руки на поясе. Упражнять в ловле мяча двумя руками. Подвижная игра «Пятнашки».	Задачи: учить детей прыжкам на двух ногах, мяч между коленями. Игровые упражнения «Поймай мяч» Подвижная игра «Воробышки».	Игровые упражнения «Не промахнись» (сбей кегли) «По мостику» Подвижная игра «Проползи, не задень»
ОКТЯБРЬ	Пятница	Задачи: учить детей ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом. Упражнять в бросках мяча двумя руками от груди. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик».	Задачи: учить детей метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнять в переползании через препятствие Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».	Мониторинг Прыжки на двух ногах через препятствия. Пролезание через обруч боком. Игровые упражнения «Через речку по бревну», «Дни недели»	Мониторинг День здоровья «Спортивная эстафета»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
НОЯБРЬ	Пятница	Неделя здоровья Формировать двигательную активность детей; создавать условия для физической разрядки детей; укреплять физическое здоровье, прививать любовь и интерес к здоровью, спорту.	З а д а ч и : учить ходить прямо и боком по скамейке с кубиком на голове. Упражнять в пролезании в обруч не задевая его. Подвижная игра «Эстафета с обручами».	З а д а ч и : учить принимать правильное исходное положение и выполнять бросок при метании на дальность. Упражнять в подлезании под планку Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	З а д а ч и : упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на плече и локте. Учить прыгать со скамейки вверх и мягко приземляться Подвижная игра «Солнце и дождик».
ДЕКАБРЬ	Пятница	Задачи: учить стоять на одной ноге на скамейке с различным положением рук. Упражнять в метании снежков на дальность. Подвижная игра «Хитрые рыбки».	Задачи: учить пролезать в обруч стоя на гимнастической скамейке. Упражнять в прыжке в высоту с разбега через шнур с 6 – 7 беговых шагов. Подвижная игра «Самолёты».	Задачи: учить замаху способом снизу от себя при метании в горизонтальную цель. Упражнять в метании снежков на дальность. Игра - эстафета «Брось за палку».	Задачи: учить ходить широким шагом по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжке в высоту согнув ноги. Игра - эстафета «Донеси мешочек».

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
ЯНВАРЬ	Пятница	Задачи: учить детей скольжению по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам. Упражнять в бросках на точность в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Дни недели».	Неделя здоровья Формировать двигательную активность детей; создавать условия для физической разрядки детей; укреплять физическое здоровье, прививать любовь и интерес к здоровью, спорту.	Задачи: учить попадать в горизонтальную цель способом снизу от себя. Упражнять в подлезании, в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове Игра «Зайцы и Жучка»	Задачи: учить детей скольжению по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3–4 раза) . Упражнять в прыжках в высоту с разбега через различные предметы. Подвижная игра «Белые медведи».
ФЕВРАЛЬ	Пятница	Задачи: учить детей принимать исходное положение при бросках в вертикальную цель . Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мешочки. Игра - эстафета «Точно в цель».	Задачи: учить детей пробегать под вращающей длинной скакалкой. Упражнять в умении занимать правильное исходное положение при бросках в вертикальную цель Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».	День здоровья Задачи: учить ходить и бегать по гимнастической скамейке на носках. Упражнять в пробегании под вращающей длинной скакалкой, правильно выбирая момент для начала движения. Подвижная игра с бегом «Стой – беги!».	Задачи: учить вращать короткую скакалку движением кистей Упражнять в замахе и броске в вертикальную цель из-за спины через плечо. Подвижная игра «Бездомный заяц»



МАРТ	Пятница	<p>Задачи: учить детей броскам снежков в вертикальную цель на точность. Упражнять в вращении короткой скакалки. Игровое упражнение «Из следа в след» – ходьба по снегу.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде»</p>	<p>Задачи: учить детей вспрыгивать на гимнастическую скамейку.</p> <p>Упражнять в бросках в вертикальную цель.</p> <p>Подвижная игра «Подвижная цель».</p>	<p>Задачи: учить детей бегать прямо и боком по бревну. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Защита крепости»</p>	<p>Неделя здоровья.</p> <p>Формировать двигательную активность детей; создавать условия для физической разрядки детей; укреплять физическое здоровье, прививать любовь и интерес к здоровью, спорту.</p>
АПРЕЛЬ	Пятница	<p>Задачи: учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой.</p> <p>Упражнять в прыжках с высоты. Подвижная игра «Перелёт птиц».</p>	<p>Задачи: учить детей отталкиванию при прыжках в длину с разбега.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах от груди двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Лиса в курятнике».</p>	<p>Мониторинг</p> <p>Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой.</p> <p>Упражнять в беге по линии приставным шагом.</p>	<p>Мониторинг</p> <p>Учить отталкиванию при прыжках в длину с разбега.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу через сетку.</p>

МАЙ	Пятница	<p>Задачи: учить детей перебрасывать и ловить мяч через сетку.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезая в обруч. Игровое упражнение «Мяч через шнур».</p>	<p>Задачи: учить детей выполнять отталкивание от линии при прыжках в длину с разбега.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу через сетку.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>День здоровья</p> <p>Формировать двигательную активность детей; создавать условия для физической разрядки детей; укреплять физическое здоровье, прививать любовь и интерес к здоровью, спорту.</p>	<p>Задачи: учить детей исходному положению в бросках набивного мяча из-за головы двум</p> <p>Упражнять в энергичном разбеге при прыжках в длину.</p> <p>Игра – эстафета «Медвежата, за мёдом!».</p>

## **2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.**

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, в области).

### План работы с родителями на 2019-2020 учебный год

Месяц	Название мероприятий
Сентябрь	День здоровья; «Вместе очень весело, очень хорошо!»
Октябрь	.Консультация: «Начинаем утро с зарядки»
Декабрь	1.Родительское собрание: «Здоровый образ жизни» 2. Анкетирование: «Здоровый образ жизни»
Январь	Памятка «Как уберечь детей от ОРВИ»
Февраль	Консультация: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний»
Апрель	Консультация: «Растим здорового ребенка»

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации предметно – пространственной среды.

Физкультурно-оздоровительный уголок:

оборудование для ходьбы: доска ребристая; дорожки массажные «Следы- ладошки»; «Пуговицы», (для профилактики плоскостопия).

Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.

Оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч -шар надувной, набивные мячи. Кегли, кольцебросы.

Атрибутика к подвижным играм (шапочки).

Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: -мячи, , кубики, флажки разноцветные, погремушки, ленты .

#### 3.2. Материально – техническое обеспечение Программы

Наименование	Перечень
<i>Печатные пособия</i>	1. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014 2. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе для детей дошкольного возраста»
<i>Экранно-звуковые пособия</i>	Презентация «Что вредно, что полезно?».
<i>Технические средства обучения (средства ИКТ)</i>	Магнитофон, ноутбук
<i>Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)</i>	Образовательные сайты (Дошколёнок, педсовет, маам, детсад и т.д.)
<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>	Уголок для двигательной активности
<i>Демонстрационные пособия</i>	Картотека утренней гимнастики - картотека подвижных игр - картотека гимнастики после дневного сна - картотека дыхательной гимнастики - картотека пальчиковой гимнастики, физкультминуток.

### 3.3 Список литературы.

- От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, - М., Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе для детей дошкольного возраста»
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2006
- Чистякова М.И. Психогимнастика Просвещение.1995
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расту здоровым. СПб: изд. «Детство-Пресс»,2006
- Насонкина С.А. Уроки этикета. Изд. «Детство-Пресс»,2006
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра- СПб: Изд. «Детство-Пресс»,2006











