

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 536
620137, г.Екатеринбург, ул.Менделеева, 14А, тел./факс (343) 341-77-55
e-mail: mdou536@eduekb.ru; <http://536.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ- детский сад № 536
Протокол № 1
от «30» августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ- детский сад № 536
_____ Е.Н.Шандарова
Приказ № 48-530
от «30» августа 2023 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(для детей 3-7(8) лет)**

срок реализации программы 2023 - 2024 учебный год

Автор программы:
Устьянцева И. Г.,
инструктор по физическому
развитию

г. Екатеринбург, 2023 г.

Содержание

I раздел. Целевой

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Планируемые результаты.....11

II раздел. Содержательный

- 2.1 Основные направления работы по образовательной области «Физическое развитие».....22
- 2.2. Режим двигательной активности26
- 2.3. Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....42
- 2.4. Формы и методы работы с родителями.....45
- 2.5. План работы с педагогами.....49

III раздел. Организационный

- 3.1. Материально-техническое оснащение.....52
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение.....54
- 3.3. Расписание НОД.....58
- 3.4. Комплексно-тематический план59

I раздел. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 536». Дополнительными программами являются: «Мы живем на Урале» авторы Толстикова О.В., Савельева О.В., методическое пособие «Подвижные игры Урала».

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДООУ, возрастных особенностей детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы МБДОУ и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" от 30 августа 2013 г. № 1014;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" от 15.05.2013 № 26 (с изм. от 04.04.2014)
- Образовательная программа МБДОУ

Цель программы – гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи (по ФГОС ДО):

1. Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями
2. Формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
3. Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
4. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
5. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фито среды, развивающей предметно-пространственной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условиях.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровье сберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;

- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;

- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Основные принципы программы:

- 1) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- 2) содействие и сотрудничество со всеми участниками образовательного процесса;
- 3) поддержка инициативы детей во время образовательной деятельности по физическому развитию
- 4) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка;
- 5) возрастная адекватность – соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития;
- 6) учет этнокультурной ситуации развития детей

Система работы по физвоспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями,
- с педагогами ДОУ.

Непосредственно образовательная деятельность (НОД) – основная форма организации физвоспитания дошкольников. НОД проводятся 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице).

Количество групп, в которых проводится НОД по физическому развитию – 11.

Младший возраст (3-4 г) – 15 минут

Средний возраст (4-5 л) – 20 минут

Старший возраст (5-6 л) – 25 минут

Подготовительный к школе возраст (6-7 л) – 30 минут.

Педагогические технологии, используемые в 2019-2020 учебном году:

- *Здоровье сберегающие технологии* - (подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика ортопедическая, технологии воздействия цветом, психогимнастика);
- *профилактические* (организация мониторинга здоровья дошкольников разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья, физического развития дошкольников, закаливания, организация профилактических мероприятий в детском саду)
- *физкультурно-оздоровительные* (использование нетрадиционного спортивного инвентаря и оборудования, проведение нетрадиционной утренней гимнастики для развития двигательной самостоятельности дошкольников, освоение и внедрение технологии «Са-Фи-Дансе»);
- *эмпатии* (использования мягких игрушек на физкультурных занятиях, цветных пластиковых шариков, музыкальных подборок);
- *информационно-коммуникативные* (подобрать иллюстративный материал к занятиям, информационный материал для оформления стендов, папок-передвижек (сканирование, Интернет; принтер, презентация);
- *проектная* – три краткосрочных проекта: «Подвижные игры народов Южного Урала», «Са-Фи-Дансе для детей дошкольного возраста», «Патриотическое воспитание детей дошкольного возраста через физкультурные занятия».

1.2. Планируемые результаты

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому развитию дошкольников следует считать:

- Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Укрепление здоровья детей.
- Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
- Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (ФГОС ДО):

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, физическом развитии и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Целевые ориентиры образовательной деятельности части, формируемой участниками:

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала;
- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;
- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни;
- ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;

- ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов;
- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;
- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- подвижная игра;
- спортивное упражнение;
- развивающая ситуация;
- игра-экспериментирование;
- игра-история;
- игра-путешествие;
- дидактическая игра;
- проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека;

- увлекательные конкурсы;
- игровые познавательные ситуации;
- беседа;
- ситуационная задача;
- чтение народных потешек и стихотворений;
- экскурсия;
- простейшая поисковая деятельность;
- обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях;
- совместная выработка правил поведения;
- простейшая проектная деятельность;
- коллекционирование, выставка полезных предметов (для здоровья);
- оформление рисунков, изготовление поделок по мотивами потешек, стихотворений;
- иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним);
- обсуждение с ребенком особенностей поведения в быту, в детском саду, на улице, на дороге, в транспорте;
- сюжетно-ролевая игра;
- образная игра-импровизация.

Планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие»:

младший дошкольный возраст (3-4 года)

Достижения ребенка (Что нас радует)

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- ✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- ✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- ✓ Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- ✓ Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- ✓ Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- ✓ Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и участия в подвижных играх, не инициативен, его результаты ниже минимальных.

Средний дошкольный возраст (4 - 5 лет)

Достижения ребенка (Что нас радует)

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- ✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ✓ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- ✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- ✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет. Его двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- ✓ Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- ✓ Движения недостаточно координированы, быстры. Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Не всегда уверенно и активно свободно ориентируется в пространстве.
- ✓ Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- ✓ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность не разнообразна. Ребенок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, редко проявляет творчество, инициативность, не контролирует правила.

Старший дошкольный возраст (5 - 6 лет)

Достижения ребенка (Что нас радует)

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- ✓ В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- ✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- ✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- ✓ В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Его двигательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).
- ✓ В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

- ✓ Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- ✓ Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- ✓ Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Не может составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Подготовительный к школе возраст (6 - 7 лет)

Достижения ребенка (Что нас радует)

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- ✓ Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- ✓ Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья.

- ✓ В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.
- ✓ Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- ✓ Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- ✓ Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на скорость 10 м., 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в высоту
- Метание на дальность
- Наклон вперед ниже уровня скамейки

- Бег на выносливость (100 м, 200 м, 300 м, 1000 м – в зависимости от возрастной группы)

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

II раздел. Содержательный

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

- **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).**

- Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

- **Накопление и обогащение двигательного опыта детей**

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

- Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**
- Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

Формы совместной образовательной деятельности с детьми части, формируемой участниками образовательных отношений:

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;
- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;
- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;
- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города (села), края;
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;

- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
- подвижные игры народов Урала;
- устное народное творчество;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках;
- катание на санках;
- скольжение;
- элементы спортивных игр;
- краткосрочные, длительные проекты.

Учебный план

| Возраст | Количество НОД в неделю | Время НОД | Разминка | ОРУ | ОВД | Подвижные игры | Релаксация, психогимнастика |
|----------------|--------------------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|------------------------------------|
| 3-4 г | 3 | 15 мин | 2 мин | 3 мин | 4 мин | 4 мин | 2 мин |
| 4-5 лет | 3 | 20 мин | 2 мин | 4 мин | 7 мин | 4 мин | 3 мин |
| 5-6 лет | 3 | 25 мин | 3 мин | 5 мин | 9 мин | 5 мин | 3 мин |

| | | | | | | | |
|----------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 6-7 лет | 3 | 30 мин | 4 мин | 6 мин | 10 мин | 7 мин | 3 мин |
|----------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|

2.2.Режим двигательной активности в МБДОУ

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей.

Режим двигательной активности детей младшего дошкольного возраста (3 - 4 года)

| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|---------------------------------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия по совместной деятельности педагогов с детьми | | | | | | | |
| 1. Утренняя гимнастика: | 7.55 (спортивный зал, улица) | | | | | | |
| - Группа детей 3 – 4 лет | | 5 мин. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3. Динамические часы | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

| | | | | | | | |
|--|---|---------|----|----|----|----|----|
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 6. Специально организованное закаливание: | | | | | | | |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| -осенне-зимний период | В течение дня в зависимости от специфики группы | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 7. Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики: | | | | | | | |
| - группы детей 3 – 4 лет | 15.00 | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8. Трудовая деятельность (самообслуживание) | В течение дня | 20 мин. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9. Упражнения на | Перед | 2 мин. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| концентрацию внимания | занятием | | | | | | |
| 10. Физкультминутки | Во время занятий | 1,5 мин. | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| 11. Выразительные движения | В течение дня | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Режимные моменты | | | | | | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон: | | | | | | | |
| - группа детей 3 – 4 лет | 2ч.10мин. | 2ч.10мин. | 2ч.10мин. | 2ч.10мин. | 2ч.10мин. | 2ч.10мин. | 2ч.10мин. |
| Непосредственно образовательная деятельность | | | | | | | |
| 1. Образовательная область «Физическое развитие»: | | | | | | | |
| - Группа детей 3 - 4 лет | Первая | 15 мин. | 15 мин. | - | 15 мин. | - | 15 мин. |

| | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | половина дня | | | | | | |
| Массовые мероприятия | | | | | | | |
| Музыкально-спортивные праздники, развлечения | | . | | | | | |
| - Группа детей 3 -4 лет | 1 раз в месяц | 20 мин | - | - | - | 20 | - |
| Самостоятельная деятельность детей (3 часа 55 мин.) | | | | | | | |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.10 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 20 мин. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3. Игры с водой и песком | На прогулке в течение дня | 60 мин. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке, в течение дня | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5. Деятельность по | В течение дня | 60 мин. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|
| желанию детей | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|

Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|---------------------------------|--------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия по совместной деятельности педагогов с детьми | | | | | | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 8.00 (спортивный зал, улица) | 7 мин. | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3. Динамические часы | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|---------|----|----|----|----|----|
| движений | | | | | | | |
| 6. Специально организованное закаливание: | | | | | | | |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| -осенне-зимний период | В течение дня | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 7. Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики: | 15.00 | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 20 мин. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10. Физкультминутки | Во время занятий | 5 мин. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 11. Выразительные | В течение дня | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| движения | | | | | | | |
| Режимные моменты | | | | | | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.15 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | 2 часа 40 мин. | 2 часа 40 мин. | 2 часа 40 мин. | 2 часа 40 мин. | 2 часа 40 мин. | 2 часа 40 мин. | 2 часа 40 мин. |
| Непосредственно образовательная деятельность | | | | | | | |
| 1.Образовательная область «Физическое развитие» | Первая половина дня | 20 мин. | - | 20 | 20 | - | 20 |
| Массовые мероприятия | | | | | | | |
| Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 30 мин. | | | | | 30 |
| Самостоятельная деятельность детей (3 часа 55 мин.) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.20 мин. | 1ч.20 мин |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3. Игры с водой и песком | На прогулке в течение дня | 50 мин. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5. Деятельность по желанию детей | В течение дня | 60 мин. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет)

| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
|--------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|

| Физкультурно-оздоровительные мероприятия по совместной деятельности педагогов с детьми | | | | | | | |
|--|-----------------------------|---------|----|----|----|----|----|
| 1. Утренняя гимнастика | 8.07(спортивный зал, улица) | 10 мин. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3. Динамические часы | В течение прогулки | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 25 мин. | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 6. Специально организованное закаливание: | | | | | | | |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 25 мин. | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| -осенне-зимний | В течение дня | 25 мин. | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |

| | | | | | | | |
|---|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| период. | | | | | | | |
| 7. Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики | 15.00 | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 40 мин. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 9. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10. Физкультминутки | Во время занятий | 5 мин. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 11. Выразительные движения | В течение дня | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Режимные моменты | | | | | | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.10 мин. | 1ч.40 мин |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 | 1 ч.25 | 1 ч.25 | 1ч. 25 |

| | | | | МИН. | МИН. | МИН. | МИН. |
|---|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 3. Сон | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
| Непосредственно образовательная деятельность | | | | | | | |
| 1.Образовательная область «Физическое развитие» | Первая половина дня | 25 мин. | | 25 | | 25 | 25 |
| Массовые мероприятия | | | | | | | |
| 1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 40 мин. | | | | 40 | |
| 2. Экскурсии, пешие походы | 1 раз в два месяца | 50 мин. | - | - | - | 50 мин. | |
| Самостоятельная деятельность детей (4ч. 15 мин.) | | | | | | | |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 час15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных | В течение дня | 40 мин. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------|---------|----|----|----|----|----|
| движений | | | | | | | |
| 3. Игры с водой и песком | На прогулке в течение дня | 50 мин. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5. Деятельность по желанию детей | В течение дня | 60 мин. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

Режим двигательной активности детей подготовительного к школе возраста (6 - 7 лет)

| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|-----------------------------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия по совместной деятельности педагогов с детьми | | | | | | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 8.20(спортивный зал, улица) | 10 мин. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---------|----|----|----|----|----|
| 3. Динамические часы | В течение прогулки | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 25 мин. | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 6. Специально организованное закаливание: | | | | | | | |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 25 мин. | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| -осенне-зимний период. | В течение дня | 25 мин. | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 7. Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики | 15.00 | 15 мин. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8. Трудовая | В течение дня | 40 мин. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| деятельность | | | | | | | |
| 9. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Режимные моменты | | | | | | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.10 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
| Непосредственно образовательная деятельность | | | | | | | |
| 1.Образовательная область «Физическое развитие» | Первая половина дня | 30 мин. | | 30 | | 30 | 30 |
| Массовые мероприятия | | | | | | | |
| 1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 40 мин. | | | | 40 | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 2. Экскурсии, пешие походы | 1 раз в два месяца | 50 мин. | - | - | - | 50 мин. | - |
| Самостоятельная деятельность детей (4 часа 15 минут) | | | | | | | |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 час15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. | 1 ч.15 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 40 мин. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 3. Игры с водой и песком | На прогулке в течение дня | 50 мин. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 30 мин. | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5. Деятельность по желанию детей | В течение дня | 60 мин. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

2.3.Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

| № п/п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственный |
|-------------------------------------|--|---|---|---|
| 1. Мониторинг | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | Все | 3 раза в год (в сентябре, декабре и мае) | Медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | Вторая младшая, старшая, подготовительная | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач |
| 2. Двигательная деятельность | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 2. | НОД в зале, на улице | Все группы | 3 раза в неделю (2 +1) | Инструктор по физической культуре Воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Физкультурные досуги | Все | 1 раз в месяц | Инструктор по |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|--|
| | | | | физической культуре Воспитатели |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9. | Неделя здоровья | Все группы, кроме групп раннего возраста | 1 раз в квартал | Воспитатели по физкультуре, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 3. Профилактические мероприятия | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна, возникновения инфекции) | медсестра |
| 3. | Кварцевание помещения | Все группы | Ежедневно | воспитатели |
| 4. Нетрадиционные формы закаливания | | | | |
| 1. | Кислородные коктейли | Все группы | Две недели в месяц | медсестра |
| 2. | Фитотерапия (лук, чеснок, фиточай) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | медсестра, младшие воспитатели |
| 5. Закаливание | | | | |
| 1. | Ходьба босиком, босохождение по | Все группы | После сна, на занятии | Воспитатели, Инструктор |

| | | | | |
|--|--|------------|---------------------|----------------------------------|
| | дорожкам здоровья, ребристой поверхности | | физкультурой в зале | по физической культуре |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 6. Организация вторых завтраков | | | | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели, воспитатели |

2.4. Формы и способы взаимодействия с родителями.

Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д., предлагаются рецепты

витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Мастер-классы – эффективная формы взаимодействия с семьями воспитанников, во время которой родители становятся непосредственными участниками происходящего совместно со своими детьми.

Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка

План работы на 2020-2021 учебный год с родителями

| № п/п | Формы работы | Заголовок | Сроки проведения |
|--------------|------------------------------|--|-------------------------|
| 1. | Консультации | Внимание – плоскостопие! | сентябрь |
| | | Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста | октябрь |
| | | Дыхательная гимнастика – важно! | ноябрь |
| | | Зимние забавы | декабрь |
| | | Упражнения для глаз | январь |
| | | Психогимнастика и релаксация | февраль |
| | | Какой вид спорта подходит вашему ребенку | март |
| | | Спорт или физкультура | апрель |
| | | Закаливание в ДОУ | май |
| | | Организация двигательной активности ребенка летом | июнь |
| 2. | Родительские собрания | Возрастные особенности физического развития детей | сентябрь |
| | | Организация физических занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня. | февраль |
| | | Итоги года | май |

Способы и направления поддержки детской инициативы

Примерная сетка совместной образовательной деятельности и культурных практик в режимных моментах:

| Формы ОД в режимных моментах | Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю | | | |
|---|--|------------------|------------------|-------------------------------------|
| | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст | Подготовительный к школе возраст |
| Общение | | | | |
| Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Беседы и разговоры с детьми по их интересам | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру с правилами и другие виды игр | | | | |
| Досуг здоровья и подвижных игр | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Подвижные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Познавательная и исследовательская деятельность | | | | |
| Сенсорный игровой | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели |
| Опыты, эксперименты, наблюдения, проекты | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели |
| Самообслуживание и элементарный бытовой труд | | | | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Самообслуживание | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами) | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Работа с семьями воспитанников, не посещающих ДООУ (работа через сайт)

Консультации:

- 1) «Помогите ребенку укрепить здоровье»
- 2) «Роль подвижных игр в воспитании ребенка дошкольного возраста»
- 3) «Влияние двигательной активности на здоровье ребенка»
- 4) «Особенности дыхания детей»
- 5) «Спортивный уголок дома»
- 6) «Физическое воспитание детей раннего возраста»

2.4. План работы с педагогами

Цель: организация системной работы с педагогами по реализации мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание дошкольников.

| № | Мероприятия | Сроки выполнения | Форма предоставления |
|----------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|
|----------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|

| п/п | | | результатов |
|-----|---|----------------------------|--|
| 1. | Педагогический совет «Результаты диагностического обследования детей» | Сентябрь 2014, Май 2015 | Отчет Листы анализа Листы рекомендаций и советы педагогам |
| 2. | «Арбузник» - спортивный досуг для детей всех групп | сентябрь | Конспекты-сценарии, |
| 3. | Педагогический проект «Мама, папа, я – спортивная семья», «Я- спортсмен» | октябрь | фотовыставка |
| 4. | «Как Шапокляк училась ПДД» - спортивно-познавательный досуг для детей старших групп | октябрь | Конспекты-сценарии |
| 5. | Мастер-класс для педагогов «Подвижные игры» | октябрь | Презентация, Конспект, фотоотчет |
| 6. | «На зарядку становись!» - мастер-класс для родителей (младшая группа) | октябрь | Конспекты-сценарии, |
| 7. | Конкурс нетрадиционного оборудования все группы | ноябрь | Выставка оборудования |
| 8. | «Мамочка любимая» - физкультурный праздник для всех групп | ноябрь | Конспекты-сценарии, стенгазета |
| 9. | «Зимняя спортакиада» - спортивно-оздоровительный досуг | декабрь | Конспекты-сценарии, |

| | | | |
|-----|---|---------|---|
| | для детей всех групп | | стенгазета, статья на сайте ДОУ |
| 10. | «Подвижные игры народов Урала» - спортивный досуг для детей старших групп | январь | Конспекты-сценарии, |
| 11. | «День защитника отечества» - физкультурный досуг для детей всех групп | февраль | Конспекты-сценарии, стенгазета, статья на сайте ДОУ |
| 12. | «Приключения Веснушки и Петрушки» - физкультурно-оздоровительный досуг для детей всех групп | март | Конспекты-сценарии, стенгазета, статья на сайте ДОУ |
| 13. | «День здоровья» - физкультурно-оздоровительный досуг для детей всех групп | апрель | Конспекты-сценарии |
| 14. | «Космонавтами мы будем» - физкультурный досуг для детей всех групп | апрель | Конспекты-сценарии |
| 15. | «Зарница» - спортивный праздник для детей всех групп | май | Конспекты-сценарии, стенгазета, статья на сайте ДОУ |
| 16. | «День защиты детей» - спортивный праздник для детей всех групп | июнь | Конспекты-сценарии, стенгазета, статья на сайте ДОУ |
| 17. | «Мы за здоровый образ жизни» - Акция для детей и родителей старших и подготовительных групп | июнь | Конспекты-сценарии фото отчет, статья на сайте |

| | | | |
|-----|--|--------|---|
| | | | ДОУ |
| 18. | «Летние чудеса» - физкультурный досуг для детей всех групп | август | Конспекты-сценарии, стенгазета, статья на сайте ДОУ |

III. Организационный

3.1. Материально-техническое оснащение

| № п/п | Наименование | В наличии |
|-------|--|-----------|
| 1. | Гимнастический комплекс (кольца, канат, веревочная лестница) | 1 |
| 2. | Гимнастический комплекс (канат, металлическая лестница) | 1 |
| 3. | Шведская стенка (4 секции) | 1 |
| 4. | Гимнастическая скамейка | 4 |
| 5. | Лестница стремянка | 3 |
| 6. | Трап приставной | 2 |
| 7. | Ребристая доска | 1 |
| 8. | Дуга металлическая для подлезания | 3 |
| 9. | Тоннель «Гусеница» | 2 |
| 10. | Обручи пластмассовые (большие) | 10 |
| 11. | Обручи пластмассовые (маленькие) | 12 |
| 12. | Обручи металлические | 5 |

| | | |
|-----|--|----|
| 13. | Палки гимнастические (пластмассовые) | 25 |
| 14. | Щиты навесные для метания | 2 |
| 15. | Щиты с баскетбольными кольцами | 2 |
| 16. | Мячи резиновые диаметр 20 см | 25 |
| 17. | Мячи резиновые диаметр 15 см | 25 |
| 18. | Кубы большие | 16 |
| 19. | Канаты веревочные | 3 |
| 20. | Гантели детские | 25 |
| 21. | Кольцеброс «Зайчик» | 3 |
| 22. | Летающая тарелка диаметр 20 см | 4 |
| 23. | Тренажер «Шагаем вместе» | 1 |
| 24. | Кубики пластмассовые | 50 |
| 25. | Скакалки резиновые | 23 |
| 26. | Кегли пластмассовые | 25 |
| 27. | Маты гимнастические | 2 |
| 28. | Стойки кольцебросы | 2 |
| 29. | Конусы переносные (оранжевые) | 6 |
| 30. | Мешочки с песком | 41 |
| 31. | Фитболы | 4 |
| 32. | Игра «Городки» | 2 |
| 33. | Мячи с шипами | 13 |
| 34. | Ракетки для настольного тенниса | 4 |
| 35. | Ракетки для бадминтона | 4 |
| 36. | Футбольный мяч | 2 |
| 37. | Мячи пластмассовые для сухого бассейна | 34 |
| 38. | Мячи-погремушки | 48 |
| 39. | Мячи пластмассовые цветные | 99 |
| 40. | Корзины металлические для мячей | 2 |

| | | |
|-----|---|----|
| 41. | Стойки для спортивного инвентаря | 2 |
| 42. | Контейнер под мешочки с песком | 1 |
| 43. | Корзины для инвентаря пластмассовые (белые) | 5 |
| 44. | Массажные дорожки | 4 |
| 45. | Эспандеры | 25 |
| 46. | Футбольные ворота | 2 |
| 47. | Игра «Удочка и рыбки» | 1 |
| 48. | Игра «Дартс» | 3 |
| 49. | Тренажер «Ножки и ладошки» | 1 |
| 50. | Развивающая игра «Твистер» | 1 |

3.2. Учебно-методическое обеспечение

| № п/п | Основная литература |
|-------|--|
| 1. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 2, 2009 |
| 2. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 1, 2011 |
| 3. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 2, 2011 |
| 4. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3, 2011 |
| 5. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4, 2011 |
| 6. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 5, 2012 |
| 7. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 6, 2012 |
| 8. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 8, 2012 |
| 9. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3, 2013 |
| 10. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4, 2013 |
| 11. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 5, 2013 |
| 12. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 6, 2013 |
| 13. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 7, 2013 |
| 14. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 8, 2013 |
| 15. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 1, 2014 |
| 16. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 2, 2014 |

| | |
|-----|--|
| 17. | Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3, 2014 |
| 18. | Л.И.Пензулаева: Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет – комплексы оздоровительной гимнастики. М. Мозайка Синтез. 2010 |
| 19. | Л.И.Пензулаева: Физкультурные занятия в детском саду – вторая младшая группа. М. Мозайка Синтез. 2012 |
| 20. | Л.И.Пензулаева: Физкультурные занятия в детском саду – средняя группа. М. Мозайка Синтез. 2010 |
| 21. | Л.И.Пензулаева: Физкультурные занятия в детском саду – страшная группа. М. Мозайка Синтез. 2010 |
| 22. | Л.И.Пензулаева: Физкультурные занятия в детском саду – подготовительная к школе группа. М. Мозайка Синтез. 2011 |
| 23. | Е.А.Синкевич, Т.В.Большева: Физкультура для малышей. С-Пет. «Детство Пресс. 2000 |
| 24. | Л.Н.Сивачева: Физкультура – это радость!. С-Пет. Детство-Пресс. 2001 |

Дополнительная литература

| | |
|-----|--|
| 1. | Т.Е.Харченко: Бодрящая гимнастика для дошкольников. С-Пет. Детство-Пресс, 2012 |
| 2. | Т.Е.Харченко: Физкультурные праздники в детском саду. С-Пет. Детство-Пресс, 2009 |
| 3. | Е.Ф.Желобкович: 150 эстафет для детей дошкольного возраста. М. Скрипторий 2003, 2010 |
| 4. | В.Г.Фролов: Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М. Просвещение, 1986 |
| 5. | Е.А.Сочеванова: Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. С-Пет. Детство-Пресс, 2010 |
| 6. | Е.А.Сочеванова: Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. С-Пет. Детство-Пресс, 2012 |
| 7. | Е.А.Субботина: Потешки для зарядки. М. Феникс, 2013 |
| 8. | Д.В.Хухлаева: Методика физического воспитания. М. Просвещение, 1984 |
| 9. | А.В.Кенеман, Т.И.Осокина: Детские подвижные игры народов СССР. М. Просвещение, 1988 |
| 10. | Е.Г.Батурина: Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». М. Просвещение, 1974 |
| 11. | Картушина: Праздники здоровья для детей 4-5 лет- сценарии для ДОУ. М. Сфера, 2009 |
| 12. | О.А.Новиковская: Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. С-Пет. Детство-Пресс, 2010 |
| 13. | Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А.Рунова: Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. М. Мозайка Синтез, 1999. |

| | |
|--------------------------------|--|
| 14. | М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова: Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. С-Пет. Мозайка Синтез, 2012 |
| 15. | В.И.Логинова, Т.И.Бабаева. Н.А.Ноткина – Дество: Программа развития и воспитания детей в детском саду. С-Пет. Детство-Пресс. 2000 |
| 16. | А.И.Фомина: Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М. Просвещение, 1984 |
| 17. | Под ред. С.О. Филипповой : Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С-Пет. Детство-Пресс, 2011 |
| 18. | И.Д.Агеева: 500 Олимпийских загадок для детей. М. Сфера, 2010 |
| 19. | С.Ю.Афонькин: История Олимпийских игр. С-Пет. БКК, 2013 |
| 20. | В.В.Морозов: Отечественный спорт и олимпийское движение. М. Ювента, 2010 |
| 21. | Е.А.Мартынова: Комплексная диагностика уровней освоения программы «Детство» - диагностический журнал (вторая младшая группа). Волгоград. Учитель, 2012 |
| 22. | Е.А.Мартынова: Комплексная диагностика уровней освоения программы «Дество» - диагностический журнал (средняя группа). Волгоград. Учитель, 2012 |
| Методические разработки | |
| 1. | Картотека подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. |
| 2. | Картотека региональной программы «Игры Урала». |
| 3. | Подборка стихов, загадок, песен, музыки о спорте. |
| 4. | Конспекты спортивных праздников. |
| 5. | Комплексы музыкально – ритмических композиций. |
| 6. | Картотека гимнастики для глаз. |
| 7. | Картотека оздоровительного массажа. |
| 8. | Картотеки дыхательной гимнастики. |
| 9. | Картотека релаксирующих упражнений с применением сухого бассейна. |
| 10. | Картотека психогимнастики. |
| 11. | Картотека игр и аттракционов. |
| 12. | Папка «Коррекционная работа с детьми с нарушениями осанки и с плоскостопием» |
| 13. | Папка «Работа с родителями» |

| | |
|------------|--|
| 14. | Папка «Наши праздники» |
| 15. | Папка «Методическая копилка» |
| 16. | Папка «Утренняя гимнастика» |
| 17. | Папка «Планирование» |
| 18. | Папка «Работа с педагогами» |
| 19. | Папка «Сценарии досугов» |
| 20. | Папка «Здравствуй, Олимпиада» |
| 21. | Папка «Подвижные игры Южного Урала» |
| 22. | Папка «Патриотическое воспитание дошкольников» |
| 23. | Папка «Са-Фи-Дансе» |

3.3. Расписание занятий по физическому развитию

| | | |
|-------------|--|--|
| Понедельник | 9.00-9.15 9.25-9.40 9.50-10.20 10.30-11.00 | Вторая младшая группа 1 подгруппа Вторая младшая группа 2 подгруппа Подготовительная группа 1 подгруппа Подготовительная группа 2 подгруппа |
| Вторник | 9.00-9.20 9.30-9.50 10.05-10.30 10.35-11.00 | Средняя группа 1 подгруппа Средняя группа 2 подгруппа Старшая группа 1 подгруппа Старшая группа 2 подгруппа |
| Среда | 9.00-9.15 9.25-9.40 9.50-10.20 10.30-11.00 | Вторая младшая группа 1 подгруппа Вторая младшая группа 2 подгруппа Подготовительная группа 1 подгруппа Подготовительная группа 2 подгруппа |
| Четверг | 9.00-9.20 9.30-9.50 10.00-10.25 10.35-11.00 | Средняя группа 1 подгруппа Средняя группа 2 подгруппа Старшая группа 1 подгруппа Старшая группа 2 подгруппа |
| Пятница | На улице | Вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы. 1. Подготовка и проведение праздников и развлечений. 2. Индивидуальная работа с детьми. 3. Работа с документацией. 4. Консультационный день для родителей |

3.4. Комплексно-тематическое планирование

Младший дошкольный возраст (3 - 4 года)

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|--|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p> | | | | |
| Тема | Здравствуй, детский сад! День знаний | Дорожная азбука - мы пассажиры, мы пешеходы | Наш край родной осенью порой (деревья, растительный мир, лекарственные растения) | Первичная диагностика |
| Вводная | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Ребята в зал входят без построения – «стайкой». Проводится игра «Пойдем в гости». На слова: «Дождик | Ходьба и бег всей группой «стайкой». Дети входят в зал без построения «стайкой». Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются к | Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Ворона!» - надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» - и продолжить ходьбу. По сигналу: «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки в | Ходьба и бегать по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
| | пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. | кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну сторону, предложить ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. | стороны – «расправили крылышки». | умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Без предметов | С ленточками | С кубиками |
| Основные виды движений | Ходьба между двумя линиями. «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». | Прыжки на двух ногах на месте. Покажем мишке, как мы умеем прыгать». Затем переходят на другой конец зала и прыгают около куклы. | Прокатывание мячей. «Прокати и догони». По команде: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. | Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки» - «как жучок». Доползти до погремушки, взять ее и погреметь. |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Птички» | «Кот и воробышки» | «Быстро в домик» |
| Игра малой подвижности | Упражнения с массажным мячиком | «Найдем мишку» | Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Ветерок» |
| Октябрь | | | | |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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 | Моя семья | Обитатели родного края (животные, птицы, рыбы) | Кладовая сада, огорода, леса, луга | Веселые движения |
|-----------------------------------|---|--|---|---|
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. | Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» - бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше». | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнений умеренный. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Без предметов | С мячом | На скамейках |
| Основные виды движений | Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки. «Надо подойти близко к | Прыжки из обруча в обруч. «Слегка расставить ноги, согнуть колени и | Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение | Ползание «Крокодильчики». Лазанье под шнур. Равновесие |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». | прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, «как зайки». «Прокати мяч». | «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень». | «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами. |
| Подвижные игры | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробышки» |
| Игра малой подвижности | Практикум «Чистка зубов» (имитация с зубной щеткой) + артикуляционная гимнастика | Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в зале и как мы играем в них) | «Кап-кап-кап» | «Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек») + дыхательная гимнастика |
| Ноябрь | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться 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 | Эти мудрые добрые сказы и сказки | Все работы хороши – выбирай на вкус! | Дом, в котором мы живем | Народная игрушка |
| Вводная | Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным | Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на пояс. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. | шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения ОРУ помочь детям построиться в виде буквы «П». | (по количеству детей). Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. | колонне по одному. На слово: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. |
| Общеразвивающие упражнения | С ленточками | С обручем | Без предметов | С флажками |
| Основные виды движений | Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3 м) – «тропинки в лес». Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». По сигналу дети прыжками на двух ногах | Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнур, цветным меткам). | Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание | Игровое задание – «Паучки». Равновесие. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | передвигаются к опушке | | «Быстрые жучки». | |
| Подвижные игры | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» |
| Игра малой подвижности | Малоподвижная игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом) | «Куда дети ходят в нашем городе?» (игры с мячом) | Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий) | «Кошечка крадется» |
| Декабрь | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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 | «Машины разные нужны, машины разные важны» | Детям об обязанностях и правах | Зима в лесу и в городе | Волшебник – Новый год (дни новогодних сюрпризов, подарков, писем) |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному. «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег | Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу «Самолеты!» - бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба врассыпную. Ходьба и бег в | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» - остановиться и произнести «чик-чирик», затем продолжить ходьбу. Ходьба и бег в чередовании. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «На прогулку!» - предложить разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|
| | врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному. | чередовании. | | |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиками | С мячом | С кубиками | На стульчиках |
| Основные виды движений | Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». | Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу. | Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи – не задень». | Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие. «Пройдем по мостику». |
| Подвижные игры | «Цветные автомобили» | Эстафетная игра «Собери набор» | «Снежинки-пушинки» | «Наседка и цыплята» |
| Игра малой подвижности | «Поезд» | «Пузыри в стакане» | «Кто дальше бросит снежок» | «Гуси» |

Январь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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 | Каникулы | Зимние развлечения. Рождественские святки | Великие сказочники. День уральского писателя | Братья наши меньшие |
|---------------------------------------|-----------------|--|--|--|
| Вводная | | Игровое упражнение «На полянке. По сигналу переход к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную. | Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» - поднять над головой. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. | «Лягушки и бабочки». Бег в колонне по одному в обе стороны. |
| Общеразвивающие упражнения | | С обручем | С кубиком | Без предметов |
| Основные виды движений | | Прыжки «Зайки – прыгуны». Прокатывание мяча между предметами. | «Прокати – поймай». «Медвежата». | Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке». |
| Подвижные игры | | «Подарки» | «Зайка серый умывается» | «У медведя во бору» |
| Игра малой подвижности | | «Найдем Снегурочку» | «Будем здоровыми» | «Угадай, где спрятано» |

Февраль

Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться 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 | Дни родного языка. Сказки русских писателей | Защитники отечества. Родная Армия | Защитники отечества. Родная Армия | Чудо - нос |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
| Вводная | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Мышки!» - переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | С кольцом | С обручем | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек». | Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. | Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие – пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. |
| Подвижные игры | «Допрыгаем до | «Танцуют все» | «Птички и | «Лягушки» |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | стульчиков» | | птенчики» | |
| Игра малой подвижности | «Береги мебель» | «Доктора» | «Найдем воробышка» | «Угадай, где спрятано» + дыхательная гимнастика «Насос» |
| Март | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться 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.</p> | | | | |
| Тема | Мама – слово любимое | Времена года. Весна. Живая и неживая природа. | Школа. Разные науки. | Мыло и вода. |
| Вводная | Ходьба и бег по кругу, выложенному из кубиков. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба в рассыпную, на сигнал «На прогулку!» - расходятся по всему залу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге | Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. |

| | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|
| | | | чередуются. | |
| Общеразвивающие упражнения | С цветочками | Без предметов | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | «Ровным шажком». Прыжки «Змейкой». | Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки». | «Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». | Ползание «Медвежата». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята» | «Плотники» | «Ручеек» | «Бег по дорожке» |
| Игра малой подвижности | «Мама спит, она устала» | «Маляры» | «Подснежники» | «По камушкам» |

Апрель

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное 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 по имени и отчеству.

| Тема | Весна шагает по планете | Астрономия для детей | Красная книга Урала | Целебные звуки |
|----------------|---|---|---|--|
| Вводная | Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Жуки полетели!» - разбежаться в рассыпную по всему залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» - остановиться и произнести «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | | ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | руки положить на колени. | «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «Лошадки!» - бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. |
| Общеразвивающие упражнения | На скамейке с кубиком | С косичкой (короткий шнур) | Без предметов | С обручем |
| Основные виды движений | Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки «Через канавку». | Прыжки из кружка в кружок. Задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. По команде прокатывать мяч. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). | Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполнить шаг вперед вниз (не прыгать). |
| Подвижные игры | «Мяч через сетку» | «Автомобили» | «Прыжки на травке» | «Пчелки» |
| Игра малой | «Назови инвентарь» | «Стоп» | «Высокий и низкий» | «Муравьишки» |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| подвижности | (с мячом) | | | |
| Май | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | |
| Тема | День Победы | Творчество для детей: писатели, художники, поэты, композиторы | Эти удивительные насекомые | Заключительная диагностика |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» - бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переход к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу. |
| Общеразвивающие упражнения | С кольцом (от кольцеброса) | С мячом | С флажками | Без предметов |
| Основные виды движений | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. | Прыжки «Парашиотисты». Прокатывание мячей друг другу. По сигналу: дети в произвольном порядке | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «как жучки». | Лазание на наклонную лесенку. Уделить внимание правильному |

| | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|---|
| | | прокатывают мяч друг другу. | Проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. | хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. |
| Подвижные игры | «Попади в круг» | «Садовод» | «Собери букет» | «Карусель» |
| Игра малой подвижности | «Назови свойства инвентаря» (с мячом) | «Назови, кем работают родители» (игра с мячом) | Дыхательное упражнение «Одуванчик» | «Солнышко лучистое» |

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|--|--------------------------------------|---|--|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении НОД в спортивном зале и на улице. | | | | |
| Тема | Здравствуй, детский сад! День знаний | Дорожная азбука - мы пассажиры, мы пешеходы | Наш край родной осенью порой (деревья, растительный мир, лекарственные растения) | Первичная диагностика |
| Вводная | Построение в | Ходьба и бег в | Ходьба в колонне по | Ходьба в колонне по |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | <p>шеренгу, проверка равнения. Ходьба колонной по одному в обход зала. Бег колонной.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> | <p>колонне по одному с остановкой по сигналу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p> | <p>одному между двумя линиями, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу «Стоп»; бег врассыпную с высоким подниманием коленей.</p> | <p>одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Построение в три колонны.</p> |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С осенними листочками | С малыми обручами |
| Основные виды движений | <p>1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с</p> | <p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). Способ – стойка на коленях, сидя на пятках.</p> | <p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стойка на коленях).</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> | <p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | поворотом кругом вправо и влево. | | | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| Игра малой подвижности | Пальчиковая гимнастика «Семья» | «Прячем мишку» | Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Сорви яблоко» |
| Октябрь | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры. | | | | |
| Тема | Моя семья | Обитатели родного края (животные, птицы, рыбы) | Кладовая сада, огорода, леса, луга | Веселые движения |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры на | Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному с |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|
| | пятках. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге. | колонны. | расстоянии двух шагов ребенка Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. | изменением направления, ходьба и бег в рассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | С косичкой (или коротким шнуром) | Без предметов | С мячом | С кеглей |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). | 1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу. | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Подлезание под дугу, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка» | «Мы – веселые ребята» |
| Игра малой подвижности | Практикум «Чистка зубов» (имитация с зубной щеткой) | Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в | «Кап-кап-кап» | «Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек») |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | группе и как мы играем в них) | | |
| Ноябрь | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p> | | | | |
| Тема | Эти мудрые добрые сказы и сказки | Все работы хороши – выбирай на вкус! | Дом, в котором мы живем | Народная игрушка |
| Вводная | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь, не задевать друг друга и кубики. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную – по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиками | Без предметов | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры, до кубика. 2. Прокатывание мячей друг другу | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. | (исходное положение – стойка на коленях). | скамейке с опорой на ладони и колени. | боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). |
| Подвижные игры | «Самолеты» | «Кролики» | «Лиса и куры» | «Наседка и цыплята» |
| Игра малой подвижности | Малоподвижная игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом) | «Куда дети ходят в нашем городе?» (игры с мячом), «На параде» | Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий) | «Кошечка крадется» |
| Декабрь | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям. | | | | |
| Тема | «Машины разные нужны, машины разные важны» | Детям об обязанностях и правах | Зима в лесу и в городе | Волшебник – Новый год (дни новогодних сюрпризов, подарков, писем) |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному, построение в шеренгу. Игровое | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| | и бег в рассыпную; перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне по сигналу. | задание «На прогулку!». | остановиться и принять какую-либо позу. | остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. |
| Общеразвивающие упражнения | С платочком | С мячом | Без предметов | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. | 1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния, двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. |
| Подвижные игры | «Цветные автомобили» | Эстафетная игра «Собери набор» | «Снежинки-пушинки» | «Наседка и цыплята» |
| Игра малой подвижности | «Поезд» | «Пузыри в стакане» | «Кто дальше бросит снежок» | «Гуси» |

Январь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентировать в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные

| | | | | |
|---|-----------------|--|--|--|
| движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх. | | | | |
| Тема | Каникулы | Зимние развлечения. Рождественские святки | Великие сказочники. День уральского писателя | Братья наши меньшие |
| Вводная | | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | | С мячом | С косичкой | С обручем |
| Основные виды движений | | 1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. | 1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. |
| Подвижные игры | | «Подарки» | «Зайка серый умывается» | «У медведя во бору» |
| Игра малой подвижности | | «Найдем Снегурочку» | «Будем здоровыми» | «Угадай, где спрятано» |
| Февраль | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры.</p> | | | | |
| Тема | Дни родного языка. Сказки русских писателей | Защитники отечества. Родная Армия | Защитники отечества. Родная Армия | Чудо - нос |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны; «Лягушки!» - присесть на корточки, положить руки на колени. Бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу перейти на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Ходьба в колонне по одному, по команде ведущий идет через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в колонну по одному. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | На стульях | С мячом | С гимнастической палкой |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | сойти со скамейки). 2. Прыжки через бруски. | | | поднимая колени, руки на пояс (или за голову). |
| Подвижные игры | «Допрыгаем до стульчиков» | Эстафетная игра «Наша армия сильна» | «Птички и птенчики» | «Лягушки» |
| Игра малой подвижности | «Береги мебель» | «Танки» | «Найдем воробышка» | «Угадай, где спрятано» |
| Март | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре. | | | | |
| Тема | Мама – слово любимое | Времена года. Весна. Живая и неживая природа. | Школа. Разные науки. | Мыло и вода. |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лошадки!» - высоко поднимать колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться. |
| Общеразвивающие упражнения | С цветочками | С обручем | С мячом | С флажками |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| Основные виды движений | 1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. | 1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры. |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята» | «Плотники» | «Ручеек» | «Бег по дорожке» |
| Игра малой подвижности | «Мама спит, она устала» | «Маляры» | «Подснежники» | «По камушкам» |

Апрель

Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения утренней гимнастики под счет и определенное количество раз.

| Тема | Весна шагает по планете | Астрономия для детей | Красная книга Урала | Целебные звуки |
|----------------|---|--|--|--|
| Вводная | Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|---|
| | врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С кеглей | С веточками | С косичкой |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель. | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| Подвижные игры | «Мяч через сетку» | «Кто скорее до флажка» | «Прыжки на травке» | «Пчелки» |
| Игра малой подвижности | «Назови инвентарь» (с мячом) | «На парад» | «Высокий и низкий» | «Муравьишки» |

Май

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в играх, соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.

| Тема | День Победы | Творчество для детей: писатели, художники, поэты, композиторы | Эти удивительные насекомые | Заключительная диагностика |
|-----------------------------------|--|---|--|--|
| Вводная | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» - идти, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С кубиком | С цветочками | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. | 1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. | 1. Метание в вертикальную цель, правой и левой рукой, от плеча. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. |
| Подвижные игры | «Попади в круг» | «Садовод» | «Собери букет» | «Карусель» |
| Игра малой подвижности | «Назови свойства инвентаря» (с мячом) | «Назови, кем работают родители» (игра с мячом) | Дыхательное упражнение «Одуванчик» | «Солнышко лучистое» |

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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;); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время утренней гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений утренней гимнастики под музыку.</p> | | | | |
| Тема | Здравствуй, детский сад! День знаний | Дорожная азбука - мы пассажиры, мы пешеходы | Наш край родной осенью порой (деревья, растительный мир, лекарственные растения) | Первичная диагностика |
| Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному с перекатом с пятки на носок, мелким семенящим шагом. Ходьба в различном темпе в |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| | колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную. | Перестроение в колонну по два в движении. | колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. | чередовании с обычной ходьбой. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С осенними листочками | Без предметов | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу. | 1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его. | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины. |
| Подвижные игры | «Запрещенное движение» | «Перелет птиц» | «Зайцы в огороде» | «Ключи» |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Игра малой подвижности | «Тише едешь – дальше будешь» | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | Малоподвижная игра «Вершки и корешки» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) |
| Октябрь | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие); проявляет активность при участии подвижных игр; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение утренней гимнастики и подвижной игры; контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. | | | | |
| Тема | Дом, в котором мы живем, моя страна, моя планета | Мебель | Домашние животные и птицы | Дикие животные средней полосы |
| Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты с перешагиванием через бруски; переход на ходьбу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С гимнастической палкой | С малым мячом | С обручем |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс . 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренге | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат). |
| Подвижные игры | «Городки» | «Уголки» | «Кот и мыши» | «Хитрая лиса» |
| Игра малой подвижности | Дыхательное упражнение «Кремлевские часы» | «Береги мебель» | Аттракцион «Накорми кролика». | Дыхательное упражнение «Еж» |

Ноябрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); следит за осанкой.

| | | | | |
|----------------|--|---|---|---|
| Тема | Эти мудрые добрые сказы и сказки | Все работы хороши – выбирай на вкус! | Дом, в котором мы живем | Народная игрушка |
| Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким | Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической | Перестроение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа | Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами. | стенке. Бег между кубиками. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое. | движения по сигналу; бег между предметами. | «Фигуры!» - остановиться и изобразить кого-либо, при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | Без предметов | С большим мячом | На гимнастической скамейке |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 3. Лазанье – подлезание под шнур боком. |
| Подвижные игры | «Жираф» | «Белые медведи» | «Пожарные на ученье» | «Автомобили» |
| Игра малой подвижности | «Крокодил» | «Пингвины» | «Маляры» | «Поезд» |

Декабрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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); знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений утренней гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

| Тема | «Машины разные нужны, машины разные важны» | Детям об обязанностях и правах | Зима в лесу и в городе | Волшебник – Новый год (дни новогодних сюрпризов, подарков, писем) |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| Вводная | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в чередовании. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу, выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С флажками | Без предметов | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. | 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| | 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. | 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. | 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). | 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. |
| Подвижные игры | «Мороз Красный нос» | «Круговая лапта» | «Совушка» | «Два Мороза» |
| Игра малой подвижности | Ходьба «Конькобежцы» | «Платочек» | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | Игровое упражнение «Снежная королева» |

Январь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования.

| | | | | |
|----------------|-----------------|--|--|--|
| Тема | Каникулы | Зимние развлечения. Рождественские святки | Великие сказочники. День уральского писателя | Братья наши меньшие |
| Вводная | | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|
| | | Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону. | колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную. | затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. |
| Общеразвивающие упражнения | | С веревкой (шнуром) | На гимнастической скамейке | С обручем |
| Основные виды движений | | 1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Ведении мяча в прямом направлении. |
| Подвижные игры | | «Кариес и зубы» | «Салют» | «От дерева до кустарника» (прыжки) |
| Игра малой | | Упражнение | Игровое упражнение | Забавное упражнение |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| подвижности | | «Лучистые глазки» | «Кто быстрее доберется до флага» | «Березка» |
| Февраль | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); знает предметы санитарии и гигиены; контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность в выполнении простейших танцевальных движений во время утренней гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений утренней гимнастики и игр.</p> | | | | |
| Тема | Дни родного языка. Сказки русских писателей | Защитники отечества. Родная Армия | Защитники отечества. Родная Армия | Чудо - нос |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. | Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | С гимнастической палкой | С большим мячом | На гимнастической скамейке | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Прыжки в длину с места. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель | 1. Лазанье на гимнастическую |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | <p>скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски.</p> <p>3. Бросание мячей в корзину, двумя руками из-за головы.</p> | <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> | <p>правой и левой рукой (от плеча).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур).</p> <p>3. Перешагивание через шнур.</p> | <p>стенку разноименным способом.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).</p> |
| Подвижные игры | «Придумай фигуру» | «Метелица» | «У солдат порядок строгий» | «Чай, чай выручай» |
| Игра малой подвижности | Игра «Оживление картины» | Релаксация «Сон на берегу моря» | Игровое упражнение: «Снайперы» | Имитирование «Помощники» |
| Март | | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | |
| Тема | Мама – слово любимое | Времена года. Весна. Живая и неживая | Школа. Разные науки. | Мыло и вода. |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|---|
| | | природа. | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и ранения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | С цветами | С кубиком | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между | 1. Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание на четвереньках между предметами. | 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. |

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---|-----------------------|
| | шеренгами. | | дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. | |
| Подвижные игры | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Краски» | «Перелет птиц» |
| Игра малой подвижности | Психогимнастика «Ласкушенька» | Игра «Выбери приятный запах» | Дыхательное упражнение «Насос» | Упражнение «Ласточка» |

Апрель

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 процедуры; знает предметы санитарии и гигиены; контролирует свое самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования.

| Тема | Весна шагает по планете | Астрономия для детей | Красная книга Урала | Целебные звуки |
|----------------|---|--|--|---|
| Вводная | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | | | через кубики. | |
| Общеразвивающие упражнения | С гимнастической палкой | С короткой скакалкой | ОРУ с летающими тарелками | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. |
| Подвижные игры | «С кочки на кочку» | «Полет» | Эстафета «Картошка в ложке» | «Веночек» |
| Игра малой подвижности | Народная игра «12 палочек» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Восточная гимнастика «Кувшинчик» |

Май

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); проявляет активное участие в выполнении простейших танцевальных движений во время утренней

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений утренней гимнастики. | | | | |
| Тема | День Победы | Творчество для детей: писатели, художники, поэты, композиторы | Эти удивительные насекомые | Заключительная диагностика |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег в рассыпную между предметами. | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде. Игровое упражнение «Быстро в колонны!». |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. 3. Броски мяча о | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей». | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, |

| | | | | |
|-------------------------------|---|------------------------------|--|---|
| | стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. | | скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Медведь и пчелы» | Эстафета «Дружба» | «Перелет птиц» |
| Игра малой подвижности | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | Игровое упражнение «Муравьи» | Игра «Хоровод» | Упражнение: «Ласточка» |

Подготовительный к школе возраст (6 – 7 лет)

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (<i>социализация, коммуникация</i>).</p> | | | | |
| Тема | Здравствуй, детский сад! День знаний | Дорожная азбука - мы пассажиры, мы пешеходы | Наш край родной осенью порой (деревья, растительный мир, лекарственные растения) | Первичная диагностика |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Перестроение в | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах. Бег в умеренном темпе. Перестроение в колонну по три. | Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится по сигналу. Перестроение в три колонны. |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|
| | | колонну по три. | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С малым мячом | С палками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. | 1. Прыжки с доставание предмета, с небольшого разбега. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч. |
| Подвижные игры | «Запрещенное движение» | «Перелет птиц» | «Зайцы в огороде» | «Ключи» |
| Игра малой подвижности | «Тише едешь – дальше будешь» | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | Малоподвижная игра «Вершки и корешки» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) |

Октябрь

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>).</p> | | | | |
| Тема | Моя семья | Обитатели родного края (животные, птицы, рыбы) | Кладовая сада, огорода, леса, луга | Веселые движения |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному между предметами. Бег «змейкой». Перестроение в три колонны. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты). Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную, используя все пространство зала. Перестроение в три колонны. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С обручем | На гимнастической скамейке | С мячом |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. | 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам зала. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. |
| Подвижные игры | «Городки» | «Уголки» | «Кот и мыши». | «Хитрая лиса» |
| Игра малой подвижности | Дыхательное упражнение «Кремлевские часы» | «Береги мебель» | Аттракцион «Накорми кролика». | Дыхательное упражнение «Еж» |

Ноябрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе,

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p> | | | | |
| Тема | Эти мудрые добрые сказы и сказки | Все работы хороши – выбирай на вкус! | Дом, в котором мы живем | Народная игрушка |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. Перестроение в колонну по три. | Ходьба и бег между предметами. Построение в три колонны. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С короткой скакалкой | С кубиками | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на | 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|
| | канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». | 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). | головой между набивными мячами, положенными в одну линию. | попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | «Белые медведи» | «Пожарные на ученье» | «Автомобили» |
| Игра малой подвижности | «Крокодил» | «Пингвины» | «Маляры» | «Поезд» |

Декабрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (*познание, здоровье, коммуникация*).

| | | | | |
|----------------|--|--------------------------------|------------------------|---|
| Тема | «Машины разные нужны, машины разные важны» | Детям об обязанностях и правах | Зима в лесу и в городе | Волшебник – Новый год (дни новогодних сюрпризов, подарков, писем) |
| Вводная | Ходьба с | Ходьба в колонне по | Ходьба в колонне по | Построение в |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|---|
| | выполнением движений руками. Бег врассыпную. Перестроение в колонну по три. | одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег между набивными мячами. Перестроение в колонну по три. | одному с ускорением и замедление темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. Перестроение в колонну по три. | шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения. |
| Общеразвивающие упражнения | В парах | Без предметов | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух |

| | | | | |
|-------------------------------|--|------------------|---|--|
| | мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | | скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. | ногах с мешочком, зажатых между колен. |
| Подвижные игры | «Мороз Красный нос» | «Круговая лапта» | Совушка» | «Два Мороза» |
| Игра малой подвижности | Ходьба «Конькобежцы» | «Платочек» | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | Игровое упражнение «Снежная королева» |

Январь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*).

| Тема | Каникулы | Зимние развлечения. Рождественские святки | Великие сказочники. День уральского писателя | Братья наши меньшие |
|----------------|-----------------|---|---|--|
| Вводная | | Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и | Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию: ходьба и |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| | | бег врассыпную. Перестроение в колонну по три. | попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны. | бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. |
| Общеразвивающие упражнения | | С кубиком | С малым мячом | Со скакалкой |
| Основные виды движений | | 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. | 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. |
| Подвижные игры | | «Кариес и зубы» | «Салют» | «От дерева до кустарника» (прыжки) |
| Игра малой | | Упражнение | Игровое упражнение | Забавное упражнение |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| подвижности | | «Лучистые глазки» | «Кто быстрее доберется до флага» | «Березка» |
| Февраль | | | | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>).</p> | | | | |
| Тема | Дни родного языка. Сказки русских писателей | Защитники отечества. Родная Армия | Защитники отечества. Родная Армия | Чудо - нос |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную. | Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой); переход на обычную ходьбу колонной по | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|
| | | | одному, перестроение в колонну по три. | |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С палкой | Без предметов | С мячом (большой диаметр) |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). | 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. 3. «Попади в круг». | 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. |
| Подвижные игры | «Придумай фигуру» | «Метелица» | «У солдат порядок строгий» | «Чай, чай выручай» |
| Игра малой подвижности | Игра «Оживление картины» | Релаксация «Сон на берегу моря» | Игровое упражнение: «Снайперы» | Имитирование «Помощники» |

Март

Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняют правильно все виды основных движений; ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>).</p> | | | | |
| Тема | Мама – слово любимое | Времена года. Весна. Живая и неживая природа. | Школа. Разные науки. | Мыло и вода. |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | С цветами | С палкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись | 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто | 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| | <p>таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> | <p>руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> | <p>быстрее»).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> | <p>через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага воспитанника, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли).</p> |
| Подвижные игры | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Краски» | «Перелет птиц» |
| Игра малой подвижности | Психогимнастика | Игра «Выбери приятный запах» | Дыхательное упражнение «Насос» | Упражнение «Ласточка» |

Апрель

Планируемые результаты развития интегративных качеств: могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4—5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>).</p> | | | | |
| Тема | Весна шагает по планете | Астрономия для детей | Красная книга Урала | Целебные звуки |
| Вводная | Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на две меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. «Быстро возьми!», каждый воспитанник должен быстро взять кубик. | Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. | Игровое задание «По местам». |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | С обручем | ОРУ с летающими тарелками | На гимнастических скамейках |
| Основные виды движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». | 1. «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. |

| | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|---|----------------------------------|
| | 3. Переброска мячей в шеренгах. | | перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). | |
| Подвижные игры | «С кочки на кочку» | «Полет» | Эстафета «Картошка в ложке» | «Веночек» |
| Игра малой подвижности | Народная игра «12 палочек» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Восточная гимнастика «Кувшинчик» |

Май

Планируемые результаты развития интегративных качеств: согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (*социализация, здоровье, физическая культура*)

| | | | | |
|----------------|--|--|---|---|
| Тема | День Победы | Творчество для детей: писатели, художники, поэты, композиторы | Эти удивительные насекомые | Заключительная диагностика |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без | Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!», «Лягушки!», «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную. |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| | | | остановки); ходьба и бег в рассыпную. | |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С мячом (большой диаметр) | Без предметов | С палками |
| Основные виды движений | <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> | <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</p> | <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> | <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Медведь и пчелы» | Эстафета «Дружба» | «Перелет птиц» |
| Игра малой подвижности | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | Игровое упражнение: «Муравьи» | Игра «Хоровод» | Упражнение: «Ласточка» |