

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №54 «Берёзка» г. Волжского Волгоградской области»

Принято:  
на заседании педагогического совета  
МДОУ д/с №54  
Протокол № 6 от 30.08.2021г.

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
№54 «Берёзка»  
Приказ № 101 от 30.08.2021г  
Ерохина Е.В. Ерохина

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

с учётом ФГОС ДО

составлена на основе образовательной программы дошкольного образования МДОУ д/с №54 «Берёзка»  
и с учётом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»  
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой  
на 2021-2022 учебный год  
по образовательной области «Физическая культура»  
с детьми 3 до 7 лет

Составила:  
инструктор по физической культуре  
Шматко Елена Михайловна

г. Волжский 2021г.

## Содержание программы:

|  |    |
|--|----|
| 1. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы:.....   | 3  |
| 2. Цель рабочей программы .....  | 4  |
| 3. Возрастные особенности детей 3-7 лет.....   | 5  |
| 4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура» ..... | 11 |
| 5. План работы с дошкольниками.....  | 25 |
| 6. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы .....   | 78 |
| 7. Мониторинг образовательного процесса.....   | 83 |

## Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих документов:

- Уставом МДОУ;
- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами для ДООУ, СанПиН 2.4.1.3049 – 13.
- Программа составлена на основе Образовательной программы МДОУ Рабочая образовательная программа составлена для детей второй младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### ***1. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы:***

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

Данная программа соответствует следующим принципам:

1. соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса музыкального образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;
5. строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
7. предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

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

## **2. Цель рабочей программы**

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

### **Задачи рабочей программы:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

## **3. Возрастные особенности детей 3-7 лет.**

### **3.1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

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

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

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

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

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

### **3.2. Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

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

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

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

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

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

Занятия являются основной формой обучения. Задания, которые дают детям, более сложные. Они требуют сосредоточенности и осознанности действий, хотя до какой-то степени сохраняется игровой и развлекательный характер обучения. В этом возрасте у ребенка возникают первые эстетические чувства, которые проявляются при восприятии музыки, подпевании, участии в игре или пляске и выражаются в эмоциональном отношении ребенка к тому, что он делает.

### 3.3. Возрастные особенности детей 5 -6 лет

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

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

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

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

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

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

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

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

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

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

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

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

### 3.4. Возрастные особенности детей 6-7 лет

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

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

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

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

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

| <b>2 младшая группа</b>  | <b>Средняя группа</b>   | <b>Старшая группа</b>                                       | <b>Подготовительная к школе группа</b>                                      |
|--|---|---|---|
| <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  |
| Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, | Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, | Совершенствовать физические качества в разнообразных формах | Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> | <p>согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> | <p>двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-</p> | <p>сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет с гимнастической стенки по</p> |
|---|--|---|--|

|  |  |             |            |
|--|--|-------------|------------|
|  | Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. | эстафетами. | диагонали. |
|--|--|-------------|------------|

### Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

| 2 младшая группа   | Средняя группа  | Старшая группа   | Подготовительная к школе группа  |
|--|---|--|--|
| 1  | 2   | 3  | 4  |
| <p>Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</p> | <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать</p> | <p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх,</p> | <p>Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью до 1 часа.</p> |

|  |  |                                     |  |
|--|--|-------------------------------------|--|
|  | <p>активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> | <p>развлечениях, соревнованиях.</p> |  |
|--|--|-------------------------------------|--|

## Вторая младшая группа

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*

#### *Основные движения*

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

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

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

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

#### *Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч вкругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

#### **Средняя группа**

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

##### *Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном

темпе з течение 1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

### *Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

### *Подвижные игры*

**Сбегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

### **Старшая группа**

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь

вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

#### *Спортивные упражнения*

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

### *Спортивные игры*

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

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

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

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

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

### *Подвижные игры*

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

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

## **Подготовительная к школе группа**

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со



средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держая руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается на пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

### *Спортивные упражнения*

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

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

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

### *Спортивные игры*

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

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

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

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

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

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

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

## 5. План работы с дошкольниками.

### Комплексно – тематический план работы с детьми второй младшей группы

| Месяц    | Тема и задачи занятий 1-й недели  | Тема и задачи занятий 2-й недели   | Тема и задачи занятий 3-й недели  | Тема и задачи занятий 4-й недели   | Виды интеграции образовательных областей |   |
|----------|---|--|---|--|--|---|
| 1        | 2   | 3  | 4   | 5  | 6  |   |
| Сентябрь | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p> |  |   |  |  |   |
|          | Тема  | Занятия 1–3  | Занятия 4–6   | Занятия 7-9  | Занятия 10–12                            | <p><i>Здоровье:</i> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> |
|          |   | «До свидания лето, здравствуй, детский сад»  | «Осень»   | «Осень»  | «Осень»                                  |   |
| Задачи   | <p>П р и у ч а т ь детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.<br/>У ч и т ь ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.<br/><i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне».</p>   | <p>У ч и т ь : – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте.<br/><i>Подвижная игра</i> «Догони меня»</p> | <p>О з н а к о м и т ь детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.<br/>У ч и т ь энергично отталкивать мяч двумя руками.<br/><i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч»,</p> | <p>У ч и т ь : – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; – подлезать под шнур.<br/><i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»</p> |  |   |

| 1        | 2  |  | 3  | 4   | 5                                    | 6   |
|----------|--|--|--|---|--------------------------------------|---|
| Сентябрь |  | Игровой самомассаж: «Массаж спины»   | Игровой самомассаж: «Массаж рук»   | <i>малоподвижные игры</i> «Найди мяч», «Надуй мяч» Игровой самомассаж: «Массаж головы»  | Игровой самомассаж: «Массаж лица»    | <i>Социализация:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.<br><i>Коммуникация:</i> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом |
| Октябрь  | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду |  |  |   |                                      |   |
|          | Тема   | Занятия 1-3<br>«Я и моя семья»   | Занятия 4-6<br>«Я и моя семья»   | Занятия 7-9<br>«Мой дом, мой город»   | Занятия 10-12<br>Мой дом, мой город» | <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  |
| Задачи   | Учить:<br>– ходить и бегать по кругу;<br>– сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.<br>Упражнять в подпрыгивании   | Учить:<br>– во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;<br>– при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. | Учить:<br>– останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;<br>– подлезать под шнур.<br>Упражнять в равновесии при ходьбе | Закреплять умение ходить и бегать по кругу.<br>Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.<br>Упражнять в ползании |                                      |   |

| 1  | 2      |  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| Октябрь  |        | на двух ногах на месте.<br><i>Подвижная игра</i> «Поезд»,<br><i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»<br>Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья» | У п р а ж н я т ь в прокатывании мячей.<br><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»<br>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»  | по уменьшенной площади.<br><i>Подвижная игра</i> «Бежать к флажку»,<br><i>малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»<br>Пальчиковая гимнастика: «Ягоды» | на четвереньках.<br><i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»<br>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»   | <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.<br><i>Безопасность:</i> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила |
| П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков |        |  |  |  |  |  |
| Ноябрь   | Тема   | Занятия 1–3<br>«Мой дом, мой город»  | Занятия 4–6<br>Мониторинг  | Занятия 7–9<br>«Новогодний праздник»   | Занятия 10–12<br>«Новогодний праздник»   | <i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.   |
|  | Задачи | У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге.<br>У ч и т ь :<br>– сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;<br>– мягко приземляться в прыжках.          | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе колонной по одному;<br>– прыжках из обруча в обруч.<br>У ч и т ь<br>приземляться на полусогнутые ноги.<br>У п р а ж н я т ь в прокатывании | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе колонной по одному;<br>– ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад;<br>– ползать на четвереньках.          | З а к р е п л я т ь умение подлезать под дугу на четвереньках.<br>У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе по уменьшенной площади.<br><i>Подвижная игра</i> «Найди свой |  |

|         |   |   |  |  |  |  |
|---------|---|---|--|--|--|--|
| Ноябрь  |   | <i>Подвижная игра</i><br>«Мыши в кладовой»,<br><i>малоподвижная игра</i><br>«Где спрятался мышонок?»<br>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»       | мяча.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Трамвай»<br>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»   | Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»   | домик». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка» | <i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br><i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом   |
| Декабрь | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре</p> |   |  |  |  |  |
|         | Тема  | Занятия 1–3<br>«Новогодний праздник»  | Занятия 4–6<br>«Новогодний праздник»   | Занятия 7–9<br>«Новогодний праздник»   | Занятия 10–12<br>«Новогодний праздник»                               | <i>Здоровье:</i> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.<br><i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть |
| Задачи  | У ч и т ь :<br>– ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;<br>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.<br>У п р а ж н я т ь в приземлении  | У ч и т ь :<br>– ходить и бегать по кругу;<br>– мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.<br>У п р а ж н я т ь в прокатывании мяча.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Поезд» | У ч и т ь :<br>– ходить и бегать врассыпную;<br>– катать мяч друг другу, выдерживая направление;<br>– подползать под дугу.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Птички и птенчики» | У ч и т ь :<br>– ходить и бегать по кругу;<br>– подлезать под шнур, не касаясь руками;<br>– сохранять равновесие при ходьбе по доске.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Воробышки и кот»,<br><i>малоподвижная</i> |  |  |

| 1       | 2  |   | 3  | 4   | 5   | 6   |
|---------|--|---|--|---|---|---|
| Декабрь |  | на полусогнутые ноги.<br><i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята»,<br><i>малоподвижная игра</i> «Лошадки».<br>Самомассаж «Массаж ушей»   | Самомассаж «На крыльчке ножками»   | Самомассаж «Массаж глаз»  | <i>игра</i> «Каравай»<br>Самомассаж «Массаж лица»   | сверстника, обнять его, помочь.<br><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.<br><i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи |
| Январь  | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |   |  |   |   |   |
|         | Тема   | Занятия 1–3<br>«Зима»   | Занятия 4–6<br>«Зима»  | Занятия 7–9<br>«Зима»   | Занятия 10–12<br>«Зима»   | <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.                           |
|         | Задачи   | П о з н а к о м и т ь :<br>– с перестроением и ходьбой парами;<br>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.<br>У п р а ж н я т ь в прыжках, продвигаясь вперед.<br><i>Подвижная игра</i> «Кролики» | У ч и т ь :<br>– ходить и бегать в рассыпную при спрыгивании;<br>– мягкому приземлению на полусогнутые ноги;<br>– прокатывать мяч вокруг предмета.<br><i>Подвижные игры</i> «Трамвай», | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе парами и беге в рассыпную;<br>– прокатывать мяч друг другу;<br>– подлезать под дугу, не касаясь руками пола.<br><i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет» | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя;<br>– подлезать под шнур, не касаясь руками пола.<br>Ф о р м и р о в а т ь правильную осанку при ходьбе по доске. | <i>Социализация:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.   |



| 1       | 2   |  | 3  | 4  | 5  | 6   |
|---------|---|--|--|--|--|---|
| Январь  |   | Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»  | «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»<br>Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)  | Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)  | <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»<br>Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) | <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.<br><i>Коммуникация:</i> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками |
| Февраль | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу |  |  |  |  |   |
|         | Тема  | Занятия 1–3<br>«День защитника Отечества»  | Занятия 4–6<br>«День защитника Отечества»  | Занятия 7–9<br>«День защитника Отечества»  | Занятия 10–12<br>«8 Марта»   | <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.<br><i>Социализация:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,   |
| Задачи  | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе и беге в рассыпную;<br>– прыжках из обруча в обруч.<br>У ч и т ь х о д и т ь переменными шагами через шнур.<br><i>Подвижная игра</i> «Птички в гнездышке»   | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;<br>– прокатывании мяча друг другу.<br>У ч и т ь п р и з е м л я т ь с я на полусогнутые ноги при спрыгивании. | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе переменным шагом через шнуры;<br>– беге в рассыпную;<br>– бросать мяч через шнур;<br>– подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;<br>– беге в рассыпную;<br>– пролезать в обруч, не касаясь руками пола;<br>– сохранять равновесие при |  |   |



| 1       | 2   |   | 3  | 4  | 5  | 6   |
|---------|---|---|--|--|--|---|
| Февраль |   | Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»  | <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка» | <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием» | ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Кролики» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя» | поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br><i>Коммуникация:</i> формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого |
| Март    | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |   |  |  |  |   |
|         | Тема  | Занятия 1–3 «8 Марта»   | Занятия 4–6 «Знакомство с народной культурой и традициями»   | Занятия 7–9 «Знакомство с народной культурой и традициями»   | Занятия 10–12 «Знакомство с народной культурой и традициями»   | <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.  |
| Задачи  | У ч и т ь :<br>– ходить и бегать по кругу;<br>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по   | У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. П о з н а к о м и т ь с прыжками в длину с места. | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе и беге по кругу;<br>– ползании по скамейке на ладонях и            | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе парами;<br>– беге врассыпную;<br>– ходьбе с перешагиванием   |  |   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | уменьшенной площади;<br>– мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Самомассаж «Баю-баю-баиньки» | У ч и т ь прокатывать мяч между предметами. Самомассаж «Массаж стоп» | коленях. У ч и т ь бросать мяч о землю и ловить двумя руками. Самомассаж «Массаж ушей» | через брусок. У ч и т ь правильному хвату руками за рейки при влезании. Самомассаж «Массаж стоп» |  |
|--|--|--|--|--|--|

|        |  |   |  |   |   |  |
|--------|--|---|--|---|---|--|
| 1      | 2  | 3   | 4  | 5   | 6   |  |
| Апрель | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству |   |  |   |   |  |
|        | Тема   | Занятия 1–2<br>«Весна»  | Занятия 3–4<br>«Весна»   | Занятия 5–6<br>«Весна»  | Занятия 7–8<br>Мониторинг   | Здоровье: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.<br>Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой |
|        | Задачи   | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;<br>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;<br>– в прыжках в длину с места.<br><i>Подвижная игра</i> «Курочка - хохлатка», | У п р а ж н я т ь :<br>– ходить колонной по одному;<br>– бегать врассыпную;<br>– в прыжках с места.<br>П р о д о л ж а т ь учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании | У п р а ж н я т ь :<br>– ходить и бегать врассыпную;<br>– бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;<br>– ползать по доске.<br><i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»,<br><i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе и беге колонной по одному;<br>– влезать на наклонную лесенку;<br>– в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.<br><i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» |  |

|        |   |  |   |   |  |   |
|--------|---|--|---|---|--|---|
| 1      | 2   |  | 3   | 4   | 5  | 6   |
| Апрель |   | <i>малоподвижная игра</i><br>«Где цыпленок?» Пальчиковая гимнастика<br>«Одежда»  | мяча об пол.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Найди свой цвет»,<br><i>малоподвижная игра</i><br>«Пройди тихо» Пальчиковая гимнастика<br>«Посуда»<br>(Помощники) | мышонок?» Пальчиковая гимнастика<br>«Домашние птицы»  | Пальчиковая гимнастика<br>«Дикие животные»   | видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.<br><i>Коммуникация:</i> на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.<br><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль |
| Май    | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |  |   |   |  |   |
|        | Тема  | Занятия 1–3<br>«Лето»  | Занятия 4–6<br>«Лето»   | Занятия 7–9<br>«Лето»   | Занятия 10–12<br>«Лето»  | <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.  |
|        | Задачи  | У п р а ж н я т ь :<br>– ходить и бегать по кругу;<br>– сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;<br>– в перепрыгивании через шнур. | У п р а ж н я т ь :<br>– ходить и бегать в рассыпную;<br>– в подбрасывании мяча;<br>– в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.                   | У п р а ж н я т ь :<br>– ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу;<br>– бегать в рассыпную;<br>– учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; | У п р а ж н я т ь :<br>– в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную;<br>– в равновесии.<br>З а к р е п л я т ь умение влезать |   |

| 1   | 2   | 3   | 4  | 5   | 6  |
|-----|---|---|--|---|--|
| Май | <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»</p> | <p><i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»</p> | <p>– ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»</p> | <p>на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»</p> | <p><i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи.</p> <p><i>Безопасность:</i> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p> |

**Комплексно – тематический план работы с детьми средней группы**

| Месяц    | Тема и задачи занятий 1-й недели   | Тема и задачи занятий 2-й недели   | Тема и задачи занятий 3-й недели   | Тема и задачи занятий 4-й недели   | Виды интеграции образовательных областей  |   |
|----------|--|--|--|--|---|---|
| 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   |   |
| Сентябрь | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p> |  |  |  |   |   |
|          | Тема   | Занятия 1–3<br>«День знаний»   | Занятия 4–6<br>«Осень»   | Занятия 7–9<br>«Осень»   | Занятия –10-12<br>«Осень»   | <p><i>Здоровье:</i> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> |
|          | Задачи   | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару» Игровой самомассаж: «Массаж спины»</p> | <p>Учить: – Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра</i> «Самолеты», «Найди себе пару». Игровой самомассаж: «Массаж рук»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик»,</p> | <p>Учить: -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 12* -разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> -«перебрось-поймай», -«успей поймать», -«вдоль дорожки» <i>Подвижная игра</i> «Огуречик». Игровой</p> |   |

|          |  |  |  |   |  |  |
|----------|--|--|--|---|--|--|
|          |  |  |  |   | самомассаж: «Массаж лица»  |  |
| 1        | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  |  |
| Сентябрь |  |  | «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот». Игровой самомассаж: «Массаж головы»               |   | <p><i>Социализация:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><i>Коммуникация:</i> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом</p> |  |
| Октябрь  | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду |  |  |   |  |  |
|          | Тема   | Занятия 13–15<br>«Я в мире человек»  | Занятия 16–18<br>«Я в мире человек»  | Занятия 19–21<br>«Я в мире человек»   | Занятия 22–24<br>«Мой, город моя страна»   | <p><i>Здоровье:</i> развитие умения заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Социализация:</i> приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх.</p> |
|          | Задачи   | У ч и т ь :<br>– сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре<br>Упражнять в энергичном отталкивании и | У ч и т ь :<br>–находить свое место в шеренге после ходьбы и бега<br>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;<br>Закреплять | У п р а ж н я т ь в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;<br>- в прокатывании мяча в прямом направлении, в | У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную;<br>Повторить лазанье под дугой, не касаясь руками пола;<br>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.  |  |



|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  |   | мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с  | умение прокатывать мяч друг другу.   | лазание под дугу.  |   |  |
| 1  | 2 | 3  | 4  | 5  | 6   |  |
| Октябрь  |   | <p>продвижением вперед.<br/> <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши», 15* - упражнять в перебрасывании мяча через сетку<br/> <i>Игровые упражнения:</i> «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли»<br/> <i>Подвижная игра</i> «найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p> | <p><i>Подвижная игра</i> «Автомобили», 18* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.<br/> <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Подбрось-поймай»,<br/> <i>Подвижная игра</i> «ловишки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»,<br/> <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятано?»<br/> 21* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, прыжках с продвижением вперед.<br/> <i>Игровые упражнения</i> «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки»<br/> <i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили». Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p> | <p><i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши»<br/> <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?»<br/> 24* - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1.<br/> <i>Игровые упражнения:</i> - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»,<br/> <i>Подвижная игра</i> «Лошадки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p><i>Труд:</i> побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия.<br/> <i>Безопасность:</i> развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я инте г р а т и в н ы х кач е с т в р е б е н к а (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться</p> |   |  |  |  |   |  |

|  |        |   |  |  |  |  |
|--|--------|---|--|--|--|--|
| с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков |        |   |  |  |  |  |
| Ноябрь   | Тема   | Занятия 25–27<br>«Мой, город моя страна»  | Занятия 28–30<br>Мониторинг  | Занятия 31–33<br>«Новогодний праздник»   | Занятия 34–36<br>«Новогодний праздник»   | <p><i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма;</p> <p>Развивать умение заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Социализация:</i> развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.</p> <p><i>Труд:</i> Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p><i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
|  | Задачи | <p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>- в ходьбе и беге между предметами,</p> <p>- в прыжках на 2 ногах,</p> <p>Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Салки», <i>малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p> <p>27* - упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения;</p> <p>- ходьбе и беге «змейкой» между предметами,</p> <p>- в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.</p> | <p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>- в ходьбе и беге по кругу,</p> <p>– на носках,</p> <p>- в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках,</p> <p>- в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>30* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием.</p> <p><i>Игровые упражнения;</i></p> <p>«не попадись», «Догони мяч»,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p> | <p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>– в ходьбе и беге с изменением направления,</p> <p>- бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками,</p> <p>-ползание на четвереньках.</p> <p><i>П о д в и ж н а я и г р а</i> «Л и с а и к у р ы »</p> <p>33* - у п р а ж н я т ь д е т е й в х о д ь б е м е ж д у п р е д м е т а м и , н е з а д е в а я и х ;</p> <p>- в п р ы ж к а х и б е г е с у с к о р е н и е м .</p> <p><i>И г р о в ы е у п р а ж н е н и я</i> «Н е з а д е н ь », «П е р е д а й м я ч »</p> <p>«Д о г о н и п а р у ” . И г р о в ы е у п р а ж н e н и я д л я</p> | <p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>- в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,</p> <p>- в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><i>П о д в и ж н а я и г р а</i> «Цветные автомобили»</p> <p>36* - упражнять в ходьбе и беге по кругу,</p> <p>- в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«пингвины», «Кто дальше бросит»</p> <p><i>П о д в и ж н а я и г р а</i> «самолеты». <i>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</i></p> <p>«Гармошка»</p> |  |
| Ноябрь   |        |   |  |  |  |  |

|   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|--|---|
|   | Игровые упражнения:<br>«Не попадись»,<br>«Поймай мяч»<br>Подвижная игра<br>«Кролики».<br>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:<br>«Утята» |   | профилактики плоскостопия:<br>«Матрёшки»  |   |  |   |
| П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря. |   |   |   |   |  |   |
|   | Тема  | Занятия 1–3<br>«Новогодний праздник»  | Занятия 4–6<br>«Новогодний праздник»  | Занятие 7–9<br>«Новогодний праздник»  | Занятие 10–12<br>«Новогодний праздник»   | Здоровье: формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме.  |
| Декабрь   | Задачи  | Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге;<br>-ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.<br>Упражнять - в сохранении устойчивого | У п р а ж н я т ь - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги,<br>Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять - в ходьбе колонной по 1,<br>Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу,<br>Повторить ползание на четвереньках.<br>Подвижная игра «Зайцы и волк», | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге;<br>Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе,<br>Повторить упражнения в равновесии.<br>Подвижная игра «Птички и кошка»<br>12*упражнять в прокатывании мяча по | Социализация: формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры.<br>Труд: продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря.<br>Познание: развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя.<br>Коммуникация: формирование |

|        |   |  |   |   |   |
|--------|---|--|---|---|---|
|        | равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> «Найдем цыпленка» 3* -упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»Самомассаж«Массаж ушей»   | <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 6* - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару»Самомассаж «На крыльчке ножками» | <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайка» 9* - повторить ходьбу и бег между предметами, в прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка»Самомассаж «Массаж глаз» | дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи».Самомассаж «Массаж лица» | умения доброжелательно общаться со сверстниками. <i>Музыка:</i> развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Январь | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |  |   |   |   |
|        | Тема  | Занятия 13–15 «Зима»   | Занятия 16–18 «Зима»  | Занятия 19–21 «Зима»  | Занятия 22–24 «Зима»  |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,  | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и   | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по   | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при  |   |

|         |  |   |   |  |   |
|---------|--|---|---|--|---|
|         | <p>- в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i><br/><i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> 15* -упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i> Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»</p>  | <p>перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра « Найди себе пару»</i> 18* - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i> Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)</p> | <p>гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра « Лошадки»</i> 21* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)</p> | <p>ходьбе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> 24* - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)</p> | <p><i>Социализация:</i> продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. <i>Труд:</i> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. <i>Познание:</i> развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз. <i>Музыка:</i> развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. <i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p> |
| Февраль | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e i н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): с o х р а н я e т р а в н o в e с и e п р и х o д ь б e п o o г р а н и ч e н н o й п л o с к o с т и, н а п o в ы ш e н н o й п л o щ a д и o п o р ы, п р и п e р e ш a г и в a н и и ч e р e з п р e д м e т ы, м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к a х м e ж д у п р e д м e т a м и, н e з a д e в a я i x, п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, э н e р г и ч н o</p> |   |   |  |   |

|   |   |  |   |   |  |
|---|---|--|---|---|--|
| отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляется на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу |   |  |   |   |  |
| Тема  | Занятия 25–27<br>«День защитника<br>Отечества»  | Занятия 28–30<br>«День<br>защитника<br>Отечества»  | Занятия 31–33<br>«День защитника<br>Отечества»  | Занятия 34–36<br>«8 Марта»  | <p><i>Здоровье:</i> продолжать работу по укреплению здоровья детей.</p> <p><i>Социализация:</i> совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры.</p> <p><i>Труд:</i> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.</p> <p><i>Познание:</i> развитие сенсорики.</p> <p><i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.</p> <p><i>Музыка:</i> развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> |
| Задачи  | <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята»</p> <p>27* упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Самолеты» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»</p> | <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p> <p>30* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Покружись», Кто дальше бросит»</p> <p><i>Подвижная игра</i></p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»</p> <p>33* упражнять в метании на дальность.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку»,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</p> | <p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, Прыжках между предметами.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц»</p> <p>36* - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.</p> <p>Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель»,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»</p> |  |

|      |  |   |  |   |   |   |
|------|--|---|--|---|---|---|
|      |  |   | «У медведя во бору»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»  | «Шаг с припаданием»   |   |   |
|      | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> |   |  |   |   |   |
|      | Тема   | Занятия 1–3 «8 Марта»   | Занятия 4–6 «Знакомство с народной культурой и традициями»   | Занятия 7–9 «Знакомство с народной культурой и традициями»  | Занятия 10–12 Мониторинг  | Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.   |
| Март | Задачи   | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; | Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц» 6* - - упражнять в ходьбе и беге | У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 9* -упражнять детей в беге на | У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге враспынную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра «Найдем зайку» 12* - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким | Социализация: продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. Познание: продолжать сенсорное |

|        |   |   |  |   |  |   |
|--------|---|---|--|---|--|---|
|        |   | <p>Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые ловкие», «сбей кеглю»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький»</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»</p> <p>Самомассаж «Баю-баю-баиньки»</p> | <p>по кругу, -с выполнением задания, - в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторить- прокатывание мяча между предметами.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Лошадка»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p> <p><i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»</p> | <p>выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p> <p><i>Самомассаж</i> «Массаж ушей»</p> | <p>шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p> <p><i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»</p> | <p>развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p><i>Коммуникация:</i> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p><i>Музыка:</i> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> |
| Апрель | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.</p> |   |  |   |  |   |
|        | Тема  | Занятия 13–15 «Весна»   | Занятия 16–18 «Весна»  | Занятия 19–21 «Весна»   | Занятия 22–24 «День Победы»  | <i>Здоровье:</i> развивать умение заботиться о своем здоровье,  |



|  |        |   |   |   |  |   |
|--|--------|---|---|---|--|---|
|  | Задачи | <p>Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». 15* - упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика «Одежда»</p> | <p>Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». 18* - повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезании. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка». Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)</p> | <p>Упражнять: - в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 21*м – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»</p> | <p>Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 24*- упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» <i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»</p> | <p>воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. <i>Социализация:</i> поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. <i>Музыка:</i> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> |
|--|--------|---|---|---|--|---|

|     |   |  |   |  |   |  |
|-----|---|--|---|--|---|--|
|     |   |  |   |  |   |  |
|     | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p> |  |   |  |   |  |
|     | Тема  | Занятия 25–27<br>«День Победы»   | Занятия 28–30<br>«Лето»   | Занятия 31–33<br>«Лето»  | Занятия 34–36<br>«Лето»   | <p><i>Здоровье:</i> продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека.<br/><i>Социализация:</i> продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.<br/><i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи.<br/><i>Безопасность:</i> развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> |
| Май | Задачи  | <p>У п р а ж н я т ь :<br/>– в ходьбе парами,<br/>– в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры,<br/>– в прыжках в длину с места.<br/><i>Подвижная игра</i> «Котята щенята». 27* - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,<br/><i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги-</p> | <p>У п р а ж н я т ь :<br/>– повторить ходьбу со сменой ведущего,<br/>Упражнять – в прыжках в длину с места ,<br/>Развивать ловкость в упражнении с мячом.<br/><i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята»<br/>30* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, –ходьбе и беге по кругу.<br/><i>Игровые упражнения:</i> « Попади в</p> | <p>У п р а ж н я т ь :<br/>– в ходьбе с высоким подниманием колена,<br/>–беге враспынную,<br/>В ползании по скамейке на животе,<br/>В метании предметов в вертикальную цель.<br/><i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк»,<br/><i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца»<br/>33* - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую</p> | <p>У п р а ж н я т ь :<br/>– в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках,<br/>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.<br/><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»<br/>36* - упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения,<br/>– в подбрасывании и ловле мяча,<br/>Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.<br/><i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке»,<br/><i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p> |  |

|  |  |   |   |   |  |  |
|--|--|---|---|---|--|--|
|  |  | задень»,<br><i>Подвижная игра</i><br>«Совушка»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе» | корзину»,<br>«Подбрось-поймай»,<br><i>Подвижная игра</i><br>«Удочка»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя» | скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.<br><i>Игровые упражнения:</i><br>«Не урони»,<br>«Не задень»,<br>«Бегом по дорожке»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Пробеги тихо»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Кто ушел?»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик» | Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник» |  |
|--|--|---|---|---|--|--|

**Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы**

| Месяц    | Тема и задачи занятий 1-й недели   |                        | Тема и задачи занятий 2-й недели | Тема и задачи занятий 3-й недели | Тема и задачи занятий 4-й недели | Виды интеграции образовательных областей   |
|----------|--|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 1        | 2  |                        | 3                                | 4                                | 5                                | 6  |
| Сентябрь | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. |                        |                                  |                                  |                                  |  |
|          | Тема   | Занятия 1–3<br>«Осень» | Занятия 4–6<br>«Осень»           | Занятия 7–9<br>«Осень»           | Занятия –10-12<br>«Осень»        | Здоровье: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни |
|          | Задачи   | Упражнять детей -      | Повторить ходьбу                 | Упражнять                        | Разучить ходьбу и                |  |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  | <p>входьбе и беге колонной по 1;<br/>- врассыпную,<br/>- в сохранении устойчивого равновесия,<br/>- в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.<br/><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 3* - упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках.<br/><i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»,<br/><i>Подвижная игра</i> «Ловишки»<br/><i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»<br/>Игровой самомассаж: «Массаж спины»</p> | <p>и бег между предметами;<br/><i>Упражнять</i><br/>- в ходьбе на носках,<br/>Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета),<br/>- ловкость в бросках мяча вверх.<br/><i>Подвижная игра</i> «Фигуры»<br/>6* - повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.<br/>Развивать ловкость в беге;<br/>Разучить игровые упражнения с мячом.<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Передай мяч», «Не задень»,<br/><i>Подвижная игра</i></p> | <p>- в ходьбе с высоким подниманием колен,<br/>- в непрерывном беге до 1 мин,<br/>- в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,<br/>- в подбрасывании мяча вверх.<br/><i>Развивать</i> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.<br/><i>Подвижная игра</i> «Удочка»<br/>Игровой самомассаж: «Массаж головы»</p> | <p>бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя,<br/>- пролезание в обруч боком, не задевая его за край,<br/><i>Повторить</i> упражнения в равновесии и в прыжках.<br/><i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»<br/>12*- упражнять в длинную дистанцию,<br/>- в прыжках,<br/>Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.<br/><i>Игровые упражнения</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»<br/>Игровой самомассаж: «Массаж лица»</p> | <p>(движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.<br/><i>Социализация:</i> формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.<br/><i>Труд:</i> развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.<br/><i>Познание:</i> совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.<br/><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.<br/><i>Музыка:</i> развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.<br/><i>Безопасность:</i> формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |
|--|---|--|--|---|--|

|         |  |  |   |  |  |   |
|---------|--|--|---|--|--|---|
|         |  |  | «Мы веселые ребята»<br><i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</i> Игровой самомассаж:<br>«Массаж рук»   |  |  |   |
|         | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку. |  |   |  |  |   |
|         | Тема   | Занятия 13–15<br>«Я вырасту здоровым»  | Занятия 16–18<br>«Я вырасту здоровым»   | Занятия 19–21<br>«День народного единства»   | Занятия 22–24<br>«День народного единства»   | <i>Здоровье:</i> расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.<br><i>Безопасность:</i> формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.<br><i>Социализация:</i> поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.<br><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.<br><i>Музыка:</i> красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением. |
| Октябрь | Задачи   | <i>Упражнять</i> в беге продолжительностью до 1 мин, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.<br><i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i><br><i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</i><br>15* - повторить ходьбу с высоким подниманием колен, Знакомить с | <i>Разучить</i> поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1;<br><i>Повторить</i> бег с преодолением препятствий;<br><i>Упражнять</i> в прыжках с высоты;<br><i>Развивать</i> координацию движений при перебрасывании мяча.<br><i>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</i><br><i>Малоподвижная игра «У кого мяч?»</i><br>18* - упражнять в ходьбе и беге; | <i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения,<br><i>Развивать</i> координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.<br><i>Подвижная игра «У дочка»</i><br>21* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, Непрерывном беге до 1 мин,<br><i>Познакомить</i> с игрой | <i>Упражнять</i> в ходьбе парами, В равновесии и в прыжках.<br><i>Повторить</i> лазанье в обруч.<br>Подвижная игра «Гуси-лебеди»<br>24* - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля»,<br><i>Упражнять</i> в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»<br><i>Игровые упражнения</i><br>«Посадка |   |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  | <p>ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),<br/> <i>Упражнять</i> в прыжках.<br/> <i>Игровые упражнения:</i><br/> «ведение мяча по подгруппам – мальчики, девочки,<br/> <i>Подвижная игра</i> «Не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p> | <p><i>Разучить</i> игровые упражнения с мячом,<br/> <i>Повторить</i> игровые упражнения с бегом и прыжками.<br/> <i>Игровые упражнения</i><br/> «Проведи мяч» (баскетбольный вариант)<br/> «Мяч водящему»<br/> «Не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p>бадминтон,<br/> <i>Повторить</i> игровое упражнение с прыжками.<br/> <i>Игровые упражнения:</i><br/> «Пас друг другу»,<br/> «Отбей волан»,<br/> «Будь ловким» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p> | <p>картофеля»,<br/> «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)<br/> <i>Подвижная игра</i><br/> «Ловишки-перебежки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> |  |
|--|---|--|--|---|--|

| 1      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |   |
|--------|--|--|--|--|--|---|
|        | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т в ы п о л н я т ь х о д ь б у и б е г с р а з л и ч н ы м в ы п о л н е н и е м з а д а н и й п о к о м а н д е в о с п и т а т е л я ; у м е е т в ы п о л н я т ь r а z л и ч н ы е в и д ы п р ы ж к о в , c t р е м и т ь c я y ч а c t в o в а т ь в и g p a x c э л e м e н т а м и c o p e в н o в а н и я ; . |  |  |  |  |   |
|        | Тема   | Занятия 25–27<br>«День народного единства»   | Занятия 28–30<br>Мониторинг  | Занятия 31–33<br>«Новый год»   | Занятия 34–36<br>«Новый год»   | <i>Здоровье:</i> формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.<br><i>Социализация:</i> поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх.<br><i>Безопасность:</i> развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем. |
| Ноябрь | Задачи   | <i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 27* - повторить бег; Игровые упражнения с мячом, равновесии, прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка | <i>Упражнять</i> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - повторить бег с перешагиванием | <i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». 33* - упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не | <i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 36* - повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра</i> |   |
| Ноябрь |  |  |  |  |  |   |

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  | »<br><i>Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята» | через предметы<br><i>Развивать</i> - координацию движений, ловкость,<br><i>Упражнять</i> в беге.<br><i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику»,<br><i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой» | задень»<br>«Ловишки парами»<br><i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки» | «Ловишки-перебежки», «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка» |  |
|--|--|---|---|---|--|

|         |  |   |  |   |  |   |
|---------|--|---|--|---|--|---|
| Декабрь | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий. |   |  |   |  |   |
|         | Тема   | Занятия 1–3<br>«Новый год»  | Занятия 4–6<br>«Новый год»   | Занятия 7–9<br>«Новый год»  | Занятия 10–12<br>«Новый год»   | <i>Здоровье</i> : знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.   |
|         | Задачи   | <i>Упражнять</i> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга,<br><i>Разучить</i> ходьбу по наклонной доске с сохранением | <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;<br><i>Повторить</i> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь | <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в рассыпную,<br><i>Закреплять</i> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;<br><i>Повторить</i> ползание по | <i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки,<br>- в беге в рассыпную,<br>- в лазанье по гимнастической стенке,<br>- в равновесии и в | <i>Социализация</i> : воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.<br><i>Коммуникация</i> : формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. |



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

|        |   |  |  |  |   |  |
|--------|---|--|--|--|---|--|
|        |   |  | крылечке<br>ножками»   |  |   |  |
| 1      | 2   | 3  | 4  | 5  | 6   |  |
| Январь | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр. |  |  |  |   |  |
|        | Тема  | Занятия 13–15<br>«Зима»  | Занятия 16–18<br>«Зима»  | Занятия 19–21<br>«Зима»  | Занятия 22–24<br>«Зима»   | <i>Здоровье:</i> поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.<br><i>Социализация:</i> продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.<br><i>Труд:</i> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря.<br><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.<br><i>Познание:</i> развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.<br><i>Музыка:</i> развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.<br><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми. |
|        | Задачи  | <i>Упражнять</i><br>- в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,<br>- в прыжках с ноги на ногу,<br>- в забрасывании мяча в кольцо;<br><i>Формировать</i><br>- устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.<br><i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы»<br><i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i><br>15*<br>- повторить игровые | <i>Повторить</i><br>ходьбу и бег по кругу;<br><i>Разучить</i> прыжок в длину с места;<br><i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.<br><i>Подвижная игра</i> «Совушка»<br>18*<br><i>повторить</i> игровые упражнения с бегом и мячом.<br><i>Игровые упражнения:</i><br>«Кто быстрее»<br>«Пробеги – не задень»<br><i>Малоподвижная игра</i> «Найдем | <i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами,<br><i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу,<br><i>Повторить</i> задание в равновесии.<br><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»<br>21*<br><i>-повторить</i> игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность.<br><i>Игровые упражнения:</i><br>«Пробеги- не | <i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу,<br><i>Упражнения</i> в равновесии и прыжках;<br><i>упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.<br><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»<br>24*<br><i>повторить</i> игровые упражнения с бегом и прыжками;<br><i>лазание</i> по гимнастической стенке.<br><i>Игровые упражнения</i><br>«По местам», |  |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  | упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.<br><i>Игровые упражнения</i><br>- ведение шайбы между предметами,<br>-передача шайбы на клюшку друг другу,<br>- «Сбей кеглю»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Ловишки парами»Пальчик овая гимнастика<br>«Зимующие птицы» | зайца»Пальчикова гимнастика<br>«Зимующие птицы»<br>(Кормушка) | задень»,<br>«Кто дальше бросит»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Мороз Красный Нос»Пальчикова гимнастика<br>«Зима»(Снежок) | «Пробеги – не задень»<br>«Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.Пальчикова гимнастика<br>«Зима» (Мы во двор пошли гулять) |  |
|--|--|--|---|--|--|--|

|         |   |  |   |  |   |   |
|---------|---|--|---|--|---|---|
|         | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремится к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии. |  |   |  |   |   |
|         | Тема  | Занятия 25–27<br>«День защитника Отечества»  | Занятия 28–30<br>«День защитника Отечества»   | Занятия 31–33<br>«День защитника Отечества»  | Занятия 34–36<br>«Международный женский день»   | <i>Здоровье</i> : продолжать работу по укреплению здоровья детей.<br><i>Социализация</i> : расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.   |
| Февраль | Задачи  | <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной | <i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег враспынную; <i>Закреплять</i> навык энергичного отталкивания и | <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, <i>Разучить</i> метание в вертикальную цель; <i>Упражнять</i> в лазанье под | <i>Упражнять</i> в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при | российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.<br><i>Труд</i> : поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.<br><i>Безопасность</i> : продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. |

|      |   |  |   |  |  |  |
|------|---|--|---|--|--|--|
|      |   | <p>опоре,<br/><i>Повторить</i><br/>упражнения в прыжках и прыжках и забрасывании мяча в кольцо.<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Охотники и зайцы»<br/>27* - повторить игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке.<br/>Игровые упражнения: «Проведи- задень»<br/>«Точный друг другу»<br/>«Кто выше»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Мышеловка»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»</p> | <p>приземления на полусогнутые ноги в прыжках,<br/><i>Упражнять</i>в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Не оставайся на полу»<br/>30* - упражнять в метании предметов на дальность,<br/>Повторить игровые упражнения бегом прыжками.<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Кто дальше»<br/>«Кто быстрее»<br/><i>Малоподвижная игра</i><br/>«Найди, где спрятано»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»</p> | <p>палку и перешагивании через нее.<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Мышеловка»<br/>33* - повторитьигровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность.<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Точно в круг»<br/>«Кто дальше»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Ловишки»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»</p> | <p>ходьбе на повышенной опоре,<br/><i>Повторить</i><br/>задания в прыжках и с мячом.<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Гуси-лебеди»<br/>36* - построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Кто быстрее»<br/>«Не попадись»<br/>«По мостику»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Ловишки- перебежки»<br/><i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»</p> | <p><i>Познание:</i> развитие сенсорики.<br/><i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.<br/><i>Музыка:</i> развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> |
| Март | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.</p> |  |   |  |  |  |

| Тема   | Занятия 1–3<br>«Международный женский день»  | Занятия 4–6<br>«Народная культура и традиции»   | Занятия 7–9<br>«Народная культура и традиции»  | Занятия 10–12<br>«Народная культура и традиции»   | <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.   |
|--------|--|---|--|---|--|
| Задачи | <p><i>Упражнять</i> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;</p> <p>- в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><i>Разучить</i> ходьбу по канату с предметом на голове;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении</p> <p><i>Эстафетас</i> большим мячом «Мяч водящему.</p> <p>3* - повторить игровые упражнения с бегом;</p> <p><i>Упражнять</i> в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, в рассыпную;</p> <p><i>Разучить</i> прыжок в высоту с разбега;</p> <p><i>Упражнять</i> в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы»</p> <p>6* - повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Ловкие ребята», «Кто быстрее»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Карусель»</p> <p><i>Игра</i> малой</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p><i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Стоп»</p> <p>9* - упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании;</p> <p><i>Повторить</i> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Канатоходец», «Удочка» - игровое упражнение с прыжками</p> <p><i>Эстафета</i> с мячом «Быстро передай»</p> <p><i>Игра</i> малой подвижности</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе перестроением в колонны по 2 в движении;</p> <p>В метании в горизонтальную цель;</p> <p>В лазанье, в равновесии.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p> <p>12* - упражнять в беге на скорость;</p> <p><i>Разучить</i> упражнение с прокатыванием мяча;</p> <p><i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Прокати сбей», «Пробеги – не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> по выбору</p> | <p><i>Социализация:</i> поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.</p> <p><i>Безопасность:</i> развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p><i>Труд:</i> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p><i>Познание:</i> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p><i>Коммуникация:</i> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p><i>Музыка:</i> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> |

|        |   |  |   |   |  |   |
|--------|---|--|---|---|--|---|
|        |   | Игровые упражнения:<br>«Пас точно на клюшку»,<br>«Проведи – не задень»<br>Подвижная игра «Горелки»<br>Малоподвижная игра «Летает- не летает»<br>Самомассаж «Баю-баю-баиньки» | подвижности по выбору<br>детей.Самомасса ж «Массаж стоп»  | «Угадай по голосу»<br>Самомас саж «Массаж ушей»   | детей.Самомасс аж «Массаж стоп»  |   |
| 1      | 2   | 3  | 4   | 5   | 6  |   |
| Апрель | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований. |  |   |   |  |   |
|        | Тема  | Занятия 13–15<br>«Весна»   | Занятия 16–18<br>«Весна»  | Занятия 19–21<br>«День Победы»  | Занятия 22–24<br>Мониторинг  | Здоровье: развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.<br>Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр,.<br>Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.<br>Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
|        | Задачи  | Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании.<br>Подвижная игра «Медведь и                       | Повторить ходьбу и бег между предметами; Разучить прыжки с короткой скакалкой, Упражнять в прокатывании обручей.<br>Подвижная игра «Стоп» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; Закреплять навык и лазанья на гимнастическую стенку; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и |   |

|        |  |  |   |  |  |
|--------|--|--|---|--|--|
| Апрель | пчелы»<br>15* -<br>упражнять детей<br>в чередовании<br>ходьбы и бега;<br>Повторить игру с<br>бегом «Ловишки-<br>перебежки»,<br>эстафету с<br>большим<br>мячом. Пальчи-<br>кая гимнастика<br>«Одежда»   | Малоподвижная<br>игра по выбору<br>детей.<br>18* -<br>упражнять детей в<br>длительном беге,<br>развивая<br>выносливость; в<br>прокатывании<br>обруча;<br>Повторить игровы<br>е упражнения с<br>прыжками и<br>мячом.<br>Игровые<br>упражнения:<br>«Пройди – не<br>задень»,<br>«Догони обруч»,<br>«Перебрось и<br>поймай»<br>Эстафета с<br>прыжками «Кто<br>быстрее до<br>флажка»<br>Малоподвижная<br>игра «Кто<br>ушел?» Пальчи-<br>кая гимнастика<br>«Посуда»<br>(Помощники) | Упражнять в<br>ползании и<br>сохранении<br>устойчивого<br>равновесия.<br>Подвижная игра<br>«Удочка»<br>21* - повторить<br>бег на скорость;<br>игровые<br>упражнения с<br>мячом,<br>прыжками и<br>бегом.<br>Игровые<br>упражнения:<br>«Кто быстрее»,<br>«Мяч в кругу»<br>Подвижная игра<br>«Карусель» Пальч<br>иковая<br>гимнастика<br>«Домашние<br>птицы» | в прыжках.<br>и Подвижная игра<br>«Горелки»<br>Малоподвижная<br>игра «Угадай, чей<br>голосок?»<br>24* - упражнять<br>в беге на<br>скорость;<br>Повторить игров<br>ые упражнения с<br>мячом, в<br>прыжках и<br>равновесии.<br>Игровые<br>упражнения:<br>«Сбей кеглю»,<br>«Пробеги – не<br>задень»,<br>«С кочки на<br>кочку». Пальчи-<br>кая гимнастика<br>«Дикие<br>животные» |  |
| Май    | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр. |  |   |  |  |

|        |  |   |   |   |  |
|--------|--|---|---|---|--|
| Тема   | Занятия 25–27<br>«День Победы»   | Занятия 28–30<br>«Лето»   | Занятия 31–33<br>«Лето»   | Занятия 34–36<br>«Лето»   | Здоровье: расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений.<br>Социализация: продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми.<br>Безопасность: продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье. |
| Задачи | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре;</p> <p><i>Повторить</i> упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось»</p> <p>27* - <i>упражнять</i> в беге с высоким подниманием бедра;</p> <p><i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом воланом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч»,</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча.</p> <p><i>Разучить</i> прыжок в длину с разбега,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p> <p>30* - <i>развивать</i> выносливость в непрерывном беге;</p> <p><i>Упражнять</i> в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;</p> <p><i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – не урони», «Кто быстрее»</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную,</p> <p><i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p> <p><i>Повторить</i> упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении»</p> <p>33* - <i>повторить</i> бег на скорость;</p> <p><i>Игровые упражнения</i> с мячом, прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»</p> <p><i>Эстафета</i> с мячом. <i>Игровые упражнения</i> для</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами.</p> <p><i>Развивать</i> навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Караси и щука»</p> <p>36* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения;</p> <p><i>Игровых упражнениях</i> с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», <i>Эстафета</i> с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад)</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле» <i>Игровые упражнения</i> для профилактики</p> |  |



|  |  |  |   |                                     |  |
|--|--|--|---|-------------------------------------|--|
|  | <p>«Пас другу»,<br/>«Отбей волан»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Гуси-лебеди»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:<br/>«Упражнения при ходьбе»</p> | <p>«Забрось в кольцо»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Совушка»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:<br/>«Упражнения стоя»</p> | <p>профилактики плоскостопия:<br/>«Сборщик»</p> | <p>плоскостопия:<br/>«Художник»</p> |  |
|--|--|--|---|-------------------------------------|--|

Комплексно – тематический план работы с детьми подготовительной к школе группы

| Месяц    | Тема и задачи занятий 1-й недели   | Тема и задачи занятий 2-й недели   | Тема и задачи занятий 3-й недели  | Тема и задачи занятий 4-й недели   | Виды интеграции образовательных областей |
|----------|--|--|---|--|--|
| 1        | 2  | 3  | 4   | 5  | 6  |
| Сентябрь | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.</p> |  |   |  |  |
|          | Тема   | Занятия 1–3<br>«День знаний»   | Занятия 4–6<br>«Осень»  | Занятия 7–9<br>«Осень»   | Занятия –10-12<br>«Осень»                |
| Задачи   | <p>Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки» 3* -упражнять в равномерном беге и беге с ускорением;</p>   | <p>Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, Развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета, Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра «Ловишка» Малоподвижная игра «Летает – не летает!»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. 9* - упражнять в чередовании ходьбы и бега,</p> | <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. 12* - повторить ходьбу и бег по сигналу</p> |  |

|         |   |  |  |   |   |  |
|---------|---|--|--|---|---|--|
|         |   | <p><i>Знакомить</i> с прокатыванием обручей,<br/><i>Повторить</i> прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Ловкие ребята»,<br/>«Пингвины»,<br/>«Догони свою пару»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Вершки и корешки»<br/>Игровой самомассаж:<br/>«Массаж спины»</p> | <p>6* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Быстро встань в колонну!»<br/>«Прокати обруч»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Совушка»<br/><i>Малоподвижная игра</i><br/>«Великаны и гномы»<br/>Игровой самомассаж:<br/>«Массаж рук»</p> | <p><i>Развивать</i> быстро ту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Быстро передай»,<br/>«Пройди -не задень»<br/><i>Подвижная игра</i><br/>«Совушка»<br/><i>Малоподвижная игра</i><br/>«Летает –не летает»<br/>Игровой самомассаж:<br/>«Массаж головы»</p> | <p>воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.<br/><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Прыжки по кругу»,<br/>«Проведи мяч»,<br/>«Круговая лапта»<br/><i>Игра</i><br/>«Фигуры»<br/>Игровой самомассаж:<br/>«Массаж лица»</p>  | <p>быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.<br/><i>Безопасность:</i> формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |
| Октябрь | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> |  |  |   |   |  |
|         | Тема  | <p>Занятия 13–15<br/>«Мой город, моя страна, моя планета»</p>  | <p>Занятия 16–18<br/>«Мой город, моя страна, моя планета»</p>  | <p>Занятия 19–21<br/>«День народного единства»</p>  | <p>Занятия 22–24<br/>«День народного единства»</p>  | <p><i>Здоровье:</i> обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр.</p>   |
| Задачи  | <p><i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на</p>   | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу,<br/><i>Отрабатывать</i></p>   | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен,<br/><i>Повторить</i> упражнение в ведении мяча, ползании,</p>  | <p><i>Закреплять</i> навык ходьбы со сменой темпа движения,<br/><i>Упражнять</i> в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с</p>   | <p><i>Социализация:</i> развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения.<br/><i>Безопасность:</i> развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.<br/><i>Коммуникация:</i> побуждение детей к проговариванию действий и называнию</p> |  |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  | <p>повышенной опоры и прыжках; развивать ловкость в упражнениях мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц»</p> <p>15* -упражнять в беге преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях мячом,</p> <p><i>Повторить</i> задания прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось поймай» «Не попадись» «Фигуры» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p> | <p>навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</p> <p><i>Развивать</i> координацию движений в упражнениях мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Эхо»</p> <p>18* - повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p>упражнять в дополнительном заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p> <p>24* - повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;</p> <p><i>Упражнять</i> в прыжках и переброске мяча.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Лягушки», «Не попадись»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»</p> <p><i>Игра</i> «Эхо» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p>упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Музыка:</i> организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.</p> |
|--|--|--|--|--|---|

|        |   |   |   |  |                              |
|--------|---|---|---|--|------------------------------|
| 1      | 2   | 3   | 4   | 5  | 6                            |
| Ноябрь | <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т с о б л ю д а т ь з а д а н н ы й т е м п в х о д ь б е и б е г е ; п о л ь з у е т с я с п е ц и а л ь н ы м и ф и з и ч е с к и м и у п р а ж н е н и я м и д л я у к р e п л e н и я с в o e г o o р г а н и з м a ; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в п o д г o t o в к e и у б o р k e c п o р т и н в e n т а р я ; o р и e n т и р у е т с я в п р o c т р a n c т в e , c л e д и т з a c в o и м в н e ш н и м в и д o м .</p> |   |   |  |                              |
|        | Тема  | Занятия 25–27<br>«День народного единства»  | Занятия 28–30<br>Мониторинг   | Занятия 31–33<br>«Новый год»   | Занятия 34–36<br>«Новый год» |
| Задачи | <p><i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега по кругу; <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; <i>Повторить</i> эстафету с мячом. <i>Эстафета</i> «Мяч водящему», <i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» <i>27*</i> -закреплять навык ходьбы и бега,</p>  | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» <i>30*</i> - закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, <i>Повторить</i>игро</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; <i>повторить</i>ведение мяча с продвижением вперед, <i>Упражнять</i> в лазанье под дугу, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» <i>33*</i> - упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, <i>Повторить</i>игровые упражнения с</p> | <p><i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, <i>Разучить</i> в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, <i>повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» <i>36*</i> - повторить ходьбу и бег с изменением направления движения,</p> |                              |

|         |  |   |   |   |  |  |
|---------|--|---|---|---|--|--|
| Ноябрь  |  | <p>перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»</p> | <p>вые упражнения с мячом и в прыжках. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p> | <p>мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей», Подвижная игра «По местам» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p> | <p>Упражнять в поворотах прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p> |  |
| Декабрь | <p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.</p> |   |   |   |  |  |
|         | Тема   | Занятия 1–3 «Новый год»   | Занятия 4–6 «Новый год»   | Занятие 7–9 «Новый год»   | Занятие 10–12 «Новый год»  | Здоровье: развитие творчества, самостоятельности, инициативы в |

|        |   |   |  |  |   |
|--------|---|---|--|--|---|
| Задачи | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» 3* - повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в продолжительно м беге до 1, 5 мин, <i>Повторить</i> упражнения в равновесии, прыжках, мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и эстафету с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Салки ленточкой» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 6* - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> игровые упражнения в равновесии, прыжках, на внимание. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, <i>Упражнять</i> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <i>Упражнять</i> в ползании на животе, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Попрыгунчики – воробушки» 9* - упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, с остановкой по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони»</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке «по-медвежьи», <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 12* - упражнять в ходьбе между предметами, <i>Разучить игровое задание</i> «Точный пас», <i>Развивать</i> ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <i>Игровые задания</i> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» <i>Подвижная игра</i> «Два</p> | <p>двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. <i>Социализация:</i> развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде. <i>Коммуникация:</i> продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. <i>Музыка:</i> развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. <i>Труд:</i> поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.</p> |
|--------|---|---|--|--|---|

|        |  |   |  |   |  |   |
|--------|--|---|--|---|--|---|
|        |  | задень»,<br>«Пас на ходу»,<br><i>Подвижная игра</i><br>«Совушка»Само<br>массаж«Массаж<br>ушей»  | урони»,<br>«Из кружка в<br>кружок»,<br>«Стой» - <i>игровое</i><br><i>упражнение</i> Сам<br>омассаж «На<br>крылечке<br>ножками»   | <i>Подвижная игра</i><br>«Лягушки и<br>цапля»<br><i>Малоподвижная</i><br><i>игра по выбору</i><br><i>детей.</i> Самомасса<br>ж «Массаж глаз»  | Мороза»Самомас<br>саж «Массаж<br>лица» |   |
| 1      | 2  | 3   | 4  | 5   | 6                                      |   |
| Январь | П л а н и р у е м ы р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): с о х р а н я е т п р а в и л ь н у ю о с а н к у в р а з л и ч н ы х в и д а х д е я т е л ь н о с т и, п р о я в л я е т и н т е р е с к ф и з к у л ь т у р е, п р о г о в а р и в а е т н а з в а н и е ф и з и ч е с к и х у п р а ж н е н и й и з н а е т и х в л и я н и е н а o р г а н и з м . |   |  |   |  |   |
|        | Тема   | Занятия 13–15<br>«Зима»   | Занятия 16–18<br>«Зима»  | Занятия 19–21<br>«Зима»   | Занятия 22–24<br>«Зима»                | <i>Здоровье:</i> расширять представление о значении физических упражнений для организма.<br><i>Социализация:</i> развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.<br><i>Безопасность:</i> развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.<br><i>Познание:</i> развитие ориентировки в пространстве.<br><i>Коммуникация:</i> формировать умение отстаивать свою точку зрения.<br><i>Музыка:</i> проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. |
| Задачи | <i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную по сигналу воспитателя, <i>Упражнения</i> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. <i>Подвижная игра</i> «День и ночь» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i>  | <i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий для рук, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места, <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 18* - провести игровое упражнение «Снежная | <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> лазанье под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - <i>упражнять</i> в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны | <i>Повторить</i> ходьбу и бег с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках, <i>Повторить</i> упражнения на равновесие и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Паук и мухи» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 24* - <i>повторить</i> ходьбу между |  |   |



|         |   |  |   |  |  |   |
|---------|---|--|---|--|--|---|
|         |   | 15* - <i>упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге в рассыпную, <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» | королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки». Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка) | зала на другую. <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок) | предметами, разучить игру «По местам!» <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) |   |
| Февраль | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремится к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения. |  |   |  |  |   |
|         | Тема  | Занятия 25–27 «День защитника Отечества»   | Занятия 28–30 «День защитника Отечества»  | Занятие 31–33 «День защитника Отечества»   | Занятие 34–36 «Международный женский день»   | <i>Здоровье:</i> продолжать работу по укреплению здоровья детей.<br><i>Социализация:</i> расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. |
|         | Задачи  | <i>Упражнять</i> в сохранении  | <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с  | <i>Повторить</i> ходьбу со сменой  | <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне  |   |

|  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|
|  | <p>равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Подвижная игра «Ключи» 27* -упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровые упражнения для профилактики</p> | <p>выполнением упражнений для рук, <i>Разучить</i> прыжки с подскоком, <i>Упражнять</i> в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу» 30* -упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <i>повторить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра «Фигуры», «Затейники»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»</p> | <p>темпа движения, <i>Упражнять</i> в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, <i>Повторить</i> упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. <i>Подвижная игра «Не попадись» 33* - упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <i>повторить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра «Карусель»</i>. Игровые упражнения для</p> | <p>по 1 с выполнением задания внимание, в ползании на четвереньках между предметами, <i>Повторить</i> упражнения на равновесие и прыжки. <i>Подвижная игра «Жмурки» 36* - упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. <i>Игровые упражнения: «не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель» Малоподвижная игра «Затейники»</i> Игровые упражнения для профилактики</p> | <p><i>Труд:</i> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.<br/><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.<br/><i>Познание:</i> развитие сенсорики.<br/><i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.<br/><i>Музыка:</i> развитие музыкального слуха–выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> |
|--|---|--|---|--|---|

|      |   |  |  |  |   |   |
|------|---|--|--|--|---|---|
|      |   | плоскостопия:<br>«Ёлочка»  |  | профилактики<br>плоскостопия:<br>«Шаг с<br>припаданием»  | плоскостопия:<br>«Упражнения в<br>положении сидя»   |   |
| Март | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): |  |  |  |   |   |
|      | Тема  | Занятия 1–3<br>«Международный женский день»  | Занятия 4–6<br>«Народная культура и традиции»  | Занятия 7–9<br>«Народная культура и традиции»  | Занятия 10–12<br>Мониторинг   | <p><b>Здоровье:</b> продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм.</p> <p><b>Безопасность:</b></p> <p><b>Труд:</b> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p><b>Познание:</b> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p><b>Коммуникация:</b> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p><b>Музыка:</b> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> |
|      | Задачи  | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, <i>Повторить</i> задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ключи»<br/>3* - повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.</p> <p><i>Игровые</i></p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, беге в рассыпную, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Затейники»<br/><i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i><br/>6* - <i>упражнять</i> в беге и прыжках, <i>Развивать</i> ловкость в заданиях с мячом.</p> <p><i>Игра с бегом</i> «Мы веселые ребята»,</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий, <i>Упражнять</i> в метании предметов в горизонтальную цель, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Волк во рву»<br/><i>Малоподвижная игра.</i><br/>9* - <i>упражнять</i> в беге на скорость, <i>повторить</i></p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег с выполнением заданий, <i>Упражнять</i> в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка»,<br/><i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i><br/>12* - <i>повторить</i> упражнения с бегом, прыжками и мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i><br/>«Салки-</p> |   |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | упражнения:<br>«Бегуны»,<br>«Лягушки в болоте»,<br>«Мяч о стенку»<br><i>Игра</i><br>«Совушка»Само массаж «Баю-баю-баиньки | «Охотники и утки» - с мячом.<br><i>Игра</i> «Тихо – громко» <i>Самомасаж</i> « <i>Массаж стоп</i> » | игровые упражнения с прыжками и с мячом.<br><i>Игровые упражнения:</i><br>«Кто скорее до мяча»,<br>«Пас ногой»,<br>«Ловкие зайчата»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Горелки»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Эхо» <i>Самомассаж</i> « <i>Массаж ушей</i> » | перебежки»,<br>«Передача мяча в колонне»,<br>«Удочка»<br>«Горелки».Само массаж<br>« <i>Массаж стоп</i> » |  |
|--|---|---|--|--|--|

|        |   |  |  |  |  |   |
|--------|---|--|--|--|--|---|
|        | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде. |  |  |  |  |   |
| Апрель | Тема  | Занятия 13–15<br>«Весна»   | Занятие 16-18<br>«Весна»   | Занятия 19–21<br>«День Победы»   | Занятия 22–24<br>«День Победы»   | <p><i>Здоровье:</i> обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p><i>Социализация:</i> развитие умения действовать в команде.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> <p><i>Музыка:</i> упражнять в выполнении основных</p> |
|        | Задачи  | <p><i>Повторить</i> игровое упражнение в ходьбе и беге,</p> <p><i>Упражнять</i> на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»<br/>15* - <i>повторить</i></p> | <p><i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге,</p> <p><i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2),</p> <p>В метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> | <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег с выполнением заданий,</p> <p>Упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «По местам»</p> |   |

|   |   |   |  |  |  |   |
|---|---|---|--|--|--|---|
|   |   | игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» <i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы». Пальчиковая гимнастика «Одежда» | 18* - повторить игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой», «Пингвины» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники) | <i>Подвижная игра</i> «Затейники» 21* - повторить бег на скорость, <i>Упражнения</i> в задачах с прыжками, в равновесии. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» <i>Малоподвижная игра</i> «Тихо – громко» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы» | <i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой» 24* - повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча в колонне», <i>Подвижная игра</i> «Лягушки в болоте» (с прыжками) <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы» Пальчиковая гимнастика «Дикие животные» | движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| 1 | 2 | 3   | 4  | 5  | 6  |   |

|     |   |                             |   |   |   |   |
|-----|---|-----------------------------|---|---|---|---|
| Май | П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4. |                             |   |   |   |   |
|     | Тема  | Занятия 25–27 «День Победы» | Занятия 28–30 «До свидания, детский сад! Здравствуй | Занятие 31–33 «До свидания, детский сад! Здравствуй | Занятие 34–36 «До свидания, детский сад! Здравствуй | <i>Социализация:</i> воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, |

|        |  |   |  |  |   |                           |
|--------|--|---|--|--|---|---------------------------|
|        |  |   | школа!»  | школа!»  | школа!»   | справедливо решать споры. |
| Задачи | <p><i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. <i>Подвижная игра</i> «Совушка», <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы» 27* - <i>упражнять</i> в продолжительно м беге, развивая выносливость; <i>развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу в движении, <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, <i>повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Горелки», <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» 30* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий, <i>Повторить</i> упражнения с мячом, прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Воробьи и кошка» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге врассыпную, задания с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» <i>Индивидуальные игры с мячом.</i> <i>Подвижная игра</i> «Горелки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</p> | <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, <i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает». 36* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом и ходьбой, <i>Упражнять</i> в заданиях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой»,</p> | <p><i>Труд:</i> закреплять умение замечать и устранять беспорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в причёске; закреплять умение подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятию. <i>Безопасность:</i> развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> |                           |

|  |  |                   |           |   |  |
|--|--|-------------------|-----------|---|--|
|  | <p>дополнительным заданием.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i><br/> «Пас на ходу»,<br/> «Брось – поймай»,<br/> Прыжки через короткую скакалку.</p> <p><i>Игра по выбору детей.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:<br/> «Упражнения при ходьбе»</p> | «Упражнения стоя» | «Сборщик» | <p>«Кто выше прыгнет»</p> <p><i>Подвижная игра</i><br/> «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:<br/> «Художник»</p> |  |
|--|--|-------------------|-----------|---|--|

## **6. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

### **Вторая младшая группа.**

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, после закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.



## Средняя группа

### Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели ( рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий ( в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды , умывания.

Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

### Образовательная область «Физическая культура»

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

## **Старшая группа**

### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх – эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своём здоровье.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## **Подготовительная к школе группа.**

### **Итоговые результаты освоения Программы (подготовительная к школе группа)**

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками»**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения Программы\* :**

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## **7. Мониторинг образовательного процесса.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре-ноябре и марте-апреле). В проведении мониторинга участвуют воспитатель группы, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальные таблицы, разработанные Н.В.Верещагиной.

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям осуществляется по пятибалльной системе:

- 1 балл – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребёнок с помощью взрослого выполняют некоторые предложенные задания;
- 3 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Технология работы с таблицами проста и включает два этапа. Этап первый – напротив фамилии и имени каждого ребёнка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения индивидуального учёта промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы. Этап второй – когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для выявления общегрупповых тенденций. Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделить детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в конкретной группе. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребёнку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребёнка социального или органического генеза. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребёнка возрасту. Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер.

Таблицы, заполняемые в ходе мониторинга, представлены ниже.

**Образовательная область «физическая культура» вторая младшая группа**

| №<br>п/п   | Фамилия ,<br>имя ребенка | Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого |        | Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом |        | Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места |        | Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; умеет ударять мячом о пол, бросает вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой руками |        | Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение) |        |
|--|--------------------------|---|--------|---|--------|--|--------|--|--------|---|--------|
|  |                          | ноябрь  | апрель | ноябрь  | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь  | апрель |
|  |                          |   |        |   |        |  |        |  |        |   |        |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |                          |   |        |   |        |  |        |  |        |   |        |

**Задание №1** диагностирует умение ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого, умение ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом

**Наблюдение за дошкольниками во время двигательной активности.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например 1 - 2неделя, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

**Задание №2** диагностирует умение ударять мячом о пол, бросает вверх 2-3 раза подряд и ловить его, катать мяч в заданном направлении с расстояния.

**Я играю в мяч.**

**Предъявление задания:** К нам в гости пришёл Мишутка. Он не умеет играть в мячик. Покажи мишутке, как надо бросать и ловить мяч. Как надо прокатить мяч. Как надо бить мячом о пол и ловить его.

**Задание №3** диагностирует умение бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; умение метать предметы правой и левой руками

**Кто дальше.**

**Предъявление задания:** К нам в гости пришёл наш друг Мишутка. Покажи Мишутке, какой ты большой, как далеко ты умеешь кидать мяч.

**Задание №4** диагностирует умение энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места

**В гости к Мишутке.**

**Предъявление задания:** нас приглашает в гости Мишутка. Но чтобы пройти к нему в лес, надо перепрыгнуть через яму.. Покажи мишутке, как мы умеем прыгать.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно –гигиеническими навыками» вторая младшая группа**

| № п/п   | Фамилия , имя ребенка | Дата рождения ребёнка | Владеет основными движениями |        | Проявляет двигательную активность, интерес к совместным играм и физическим упражнениям |        | Владеет доступными навыками самообслуживания |        | Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, соблюдения гигиены |        | Итоговый показатель по каждому ребенку |        |
|---|-----------------------|-----------------------|------------------------------|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
|   |                       |                       | ноябрь                       | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь                                       | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь                                 | апрель |
|   |                       |                       |                              |        |  |        |  |        |  |        |  |        |
| Итоговый показатель по группе ( среднее значение) |                       |                       |                              |        |  |        |  |        |  |        |  |        |

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно–гигиеническими навыками» вторая младшая группа»** выявляется из результатов наблюдения.

**Наблюдение за дошкольниками.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например **1 - 2**недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

**Образовательная область «Физическая культура» средняя группа**

| № п/п  | ФИО ребёнка | Дата рождения | Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол |      | Строится в шеренгу, в колонну по одному, парами в круг |      | Ходит на лыжах, поднимается на горку, переступает. Скользит по ледяным дорожкам |      | Ориентируется в пространстве, находит правую и левую руки |      | Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение) |      |
|--|-------------|---------------|---|------|--|------|---|------|---|------|---|------|
|  |             |               | ноябрь  | март | ноябрь   | март | ноябрь  | март | ноябрь  | март | ноябрь  | март |
|  |             |               |   |      |  |      |   |      |   |      |   |      |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |             |               |   |      |  |      |   |      |   |      |   |      |

**Задание №1** диагностирует умение ловить мяч с расстояния. Метать мяч разными способами правой и левой руками.

**Дидактическое упражнение «Поймай мяч».**

**Предъявление задания:** К нам в гости пришёл Мишутка. Он не умеет играть в мячик. Покажи мишутке, как надо ловить мяч. Как надо метать мяч вдаль.

**Задание №2** диагностирует умение отбивать мяч о пол

**Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»**

**Задание №3** диагностирует умение строится в шеренгу, в колонну по одному, парами в круг, ходить на лыжах, подниматься на горку, переступать. Скользить по ледяным дорожкам. Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую руки

**Наблюдение за дошкольниками во время двигательной активности.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например 1 - 2недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.



**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками» средняя группа**

| № п/п   | Фамилия, имя ребенка | Дата рождения ребёнка | Владеет основными движениями |        | Проявляет интерес к участию подвижных играх и физических упражнениях |        | Владеет доступными навыками самообслуживания, знаком с понятиями «здоровье», «болезнь» |        | Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений, правильного питания, закаливании, гигиене. |        | Итоговый показатель по каждому ребёнку |        |
|---|----------------------|-----------------------|------------------------------|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
|   |                      |                       | ноябрь                       | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь                                 | апрель |
|   |                      |                       |                              |        |  |        |  |        |  |        |  |        |
| Итоговый показатель по группе ( среднее значение) |                      |                       |                              |        |  |        |  |        |  |        |  |        |

**Интегративное качество** «Физически развитый, овладевший основными культурно–гигиеническими навыками» средняя группа выявляется из результатов наблюдения.

**Наблюдение за дошкольниками.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например 1 - 2недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

**Образовательная область «Физическая культура» старшая группа**

| № п/п   | Фамилия, имя ребенка | Дата рождения | Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку |        | Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне |        | Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч |        | Ходит на лыжах, катается на самокате, участвует в спортивных играх, умеет плавать |        | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |        |
|---|----------------------|---------------|---|--------|--|--------|--|--------|---|--------|---|--------|
|   |                      |               | ноябрь  | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь  | апрель | ноябрь  | апрель |
|   |                      |               |   |        |  |        |  |        |   |        |   |        |
| Итоговый показатель по группе(среднее значение) |                      |               |   |        |  |        |  |        |   |        |   |        |

**Задание №1** диагностирует умение лазать по гимнастической стенке.  
«Скалолазы».

**Предъявление задания:** К нам в гости пришёл Мишутка. Он собрался на экскурсию в горы, а лазать по горным склонам он боится. Покажем Мишутке, как надо лазать.(лазание по гимнастической стенке)

**Задание №2** диагностирует умение прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.  
«Мы спортсмены».

**Предъявление задания:** К нам в гости пришёл Мишутка. Он собрался на соревнования по прыжкам и хочет потренироваться вместе с нами. Покажем Мишутке, как мы умеем прыгать.

**Задание №3** диагностирует умение перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне. Ходить на лыжах, кататься на самокате, участвовать в спортивных играх.

**Наблюдение за дошкольниками во время двигательной активности.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например 1 - 2недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

**Задание №4** диагностирует умение метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели.  
**«Попади в цель»**

**Задание №5** диагностирует умение отбивать и ловить мяч.  
**«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно –гигиеническими навыкам» старшая группа**

| № п/п   | Фамилия, имя ребенка | Дата рождения | Владеет основными движениями и доступными навыками самообслуживания |        | Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, соревнованиях, играх-эстафетах |        | Имеет представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания |        | Знает о ценности здоровья, пользе утренней зарядки, физических упражнений, правильном питании, закаливании, гигиене |        | Итоговый показатель по каждому ребенку |        |
|---|----------------------|---------------|---|--------|--|--------|--|--------|---|--------|--|--------|
|   |                      |               | ноябрь  | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь   | апрель | ноябрь  | апрель | ноябрь                                 | апрель |
|   |                      |               |   |        |  |        |  |        |   |        |  |        |
| Итоговый показатель по группе(среднее значение) |                      |               |   |        |  |        |  |        |   |        |  |        |

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно–гигиеническими навыками» старшая группа** выявляется из результатов наблюдения.

**Наблюдение за дошкольниками.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например **1 - 2**недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

**Образовательная область «Физическая культура» подготовительная группа**

| № п/п  | Фамилия, имя ребенка | Дата рождения ребенка | Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку |      | Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении |      | Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч |      | Выполняет ОРУ четко и ритмично, ходит на лыжах, катается на самокате, участвует в спортивных играх, умеет плавать |      | Следит за правильной осанкой |      | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |      |
|--|----------------------|-----------------------|--|------|---|------|---|------|---|------|------------------------------|------|---|------|
|  |                      |                       | ноябрь   | март | ноябрь  | март | ноябрь  | март | ноябрь  | март | ноябрь                       | март | ноябрь  | март |
|  |                      |                       |  |      |   |      |   |      |   |      |                              |      |   |      |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |                      |                       |  |      |   |      |   |      |   |      |                              |      |   |      |

**Задание №1** диагностирует умение прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

**«Мы спортсмены».**

**Предъявление задания:** К нам в гости пришёл Мишутка. Он собрался на соревнования по прыжкам и хочет потренироваться вместе с нами. Покажем Мишутке, как мы умеем прыгать.

**Задание №2** диагностирует умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдать интервалы в передвижении. Выполнять ОРУ четко и ритмично, ходить на лыжах, кататься на самокате, участвовать в спортивных играх. Следить за правильной осанкой

**Наблюдение за дошкольниками во время двигательной активности.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например 1 - 2недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

**Задание №3** диагностирует умение метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели.

**«Попади в цель»**

**Задание №4** диагностирует умение отбивать и ловить мяч.

**«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Интегративное качество «физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками» подготовительная группа**

| №<br>п/п  | Фамилия,<br>ребенка | имя | Дата<br>рождения<br>ребенка | Сформированы основные<br>физические качества и<br>потребность в<br>двигательной активности |      | Соблюдает элементарные<br>правила здорового образа<br>жизни |      | Итоговый показатель по<br>каждому ребенку (среднее<br>значение) |      |
|---|---------------------|-----|-----------------------------|--|------|---|------|---|------|
|   |                     |     |                             | ноябрь   | март | ноябрь  | март | ноябрь  | март |
|   |                     |     |                             |  |      |   |      |   |      |
| Итоговый показатель по группе (среднее<br>значение) |                     |     |                             |  |      |   |      |   |      |

**Интегративное качество** «Физически развитый, овладевший основными культурно–гигиеническими навыками» подготовительная группа выявляется из результатов наблюдения.

**Наблюдение за дошкольниками.**

**Цель** -выявление знаний умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Условия диагностирования.** Наблюдение за поведением детей проводится в течение некоторого времени, например 1 - 2недель, на протяжении дня в совместной со взрослым, самостоятельной и организованной деятельности. Не следует ограничиваться фиксацией фактов, замеченных в процессе только на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Наблюдение организуется как в свободной деятельности в первую и вторую половину дня, так и на прогулке.

#### **8. Методические пособия:**

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.