

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского района «Детский сад «Солнышко» п.Кедровый»

«Принята»
на заседании
педагогического Совета МКДОУ
Протокол от 16.08.2024 г. №1

«Утверждена»
Заведующей МКДОУ ХМР
«Детский сад «Солнышко» п. Кедровый»

Приказ от 16.08.2024 г. № 172-О

Рабочая программа на 2024– 2025 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие»

Инструктор по физическому: Тусумова Ольга Васильевна

П. Кедровый, 2024 г.

Содержание

1.Целевой раздел	
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3.Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.....	5
<i>(Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста)</i>	
1.5.Планируемые результаты освоения Программы.....	6
1.6. Целевые ориентиры.....	6
2.Содержательный раздел.....	9
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «физическое развитие».....	9
<i>Образовательная область «Физическое развитие»</i>	
<i>Основные цели и задачи.</i>	
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i>	
<i>Физическая культура</i>	
<i>Календарно - тематический план.</i>	
<i>Реализация физической культуры в режимных моментах.</i>	
<i>Календарное планирование подвижных игр.</i>	
<i>Перспективный план физкультурных досугов</i>	
2.1.2. Формы и методы работы с родителями.....	62
3.Организационный раздел.....	63
3.1. Программно-методическое обеспечение ОП ДО.....	63
<i>График проведения непрерывной образовательной деятельности</i>	
3.2. Характеристика особенностей организации образовательного процесса.....	65
3.3. Формы и методы работы с детьми.....	66
3.4. Предметно-развивающая среда.....	66
<i>Перечень оборудования.</i>	
<i>Перечень программ, технологий, методических пособий.</i>	
4.Дополнительный раздел-краткая презентация.....	71

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования и ФОП, долгосрочной целевой программой Развития образования МКДОУ Ханты-Мансийского района «Детский сад «Солнышко» п. Кедровый» на **2024-2025** учебный год, определена следующая **цель**:

Обеспечение доступного вариативного, адаптивного пространства, максимально ориентированного на оздоровление, индивидуальные потребности и возможности ребенка, поддержку разнообразия детства посредством возможностей инновационных здоровьесберегающих, коррекционно-развивающих технологий в соответствии с требованиями современной образовательной политики, потребностями личности и социально-экономического развития.

Для реализации заданной цели на 2024-2025 учебный год определена цель и задачи по физической культуре:

Цель программы - создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Общие задачи программы обозначенных в ФОП:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитии психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;

приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. На каждом занятии по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Оздоровительные задачи. Конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;

- развитие крупных и мелких групп мышц .;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;
- тренировка механизмов терморегуляции.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (таких как, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз),

знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;
- навыки самоорганизации, взаимопомощь;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Коррекционные задачи:

- развитие моторной памяти;
- способность к восприятию и передаче движений;
- совершенствование ориентировки в пространстве.

-

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Федеральная программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников¹ (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики. (Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста)

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др). также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Развивается моторика дошкольников. В возрасте 4—5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

¹ Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательств Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К 7-ми годам они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Так как контингент воспитанников ДОО, имеет ограниченные возможности здоровья и недостатки в психическом и физическом развитии, при решении задач основной общеобразовательной программы требуется комплексное и поэтапное психолого-медико-педагогическое коррекционное воздействие.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
 - Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
 - Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
 - Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
 - У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
 - Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
 - Проявляет ответственность за начатое дело.
 - Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
 - Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
 - Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
 - Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
 - Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
 - Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
 - Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
 - Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 4-го года жизни могут: ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание. -бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора
-сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы
-ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом
-энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см
-катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2-3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 -5 м
-уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 5-го года жизни могут:
-Ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения
-Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками;
-Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см),
-Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4-6 раз.
-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
-Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
-Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
-Кататься на самокате.
-Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 6-го года жизни могут: ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -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. -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 6м), владеть школой мяча
-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
-Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
-Знать исходные положения, последовательность выполнения развивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение

-Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

-Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км ухаживать за лыжами. -Кататься на самокате.

-Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 7-го года жизни могут: выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

-Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-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; владеть школой мяча.

-Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

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

-Сохранять правильную осанку.

-Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2.Содержательный раздел

2.1.1 Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «физическое развитие».

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-7 лет дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

В начале раздела по каждой образовательной области приводится цитата из ФГОС ДО, обозначающая цели и задачи образовательной области.

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает

жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам 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). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с

элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Календарно - тематический план
Вторая младшая группа
Сентябрь**

Программное содержание: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывании мяча друг другу, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
Основные виды	1. Ходьба и бег между двумя	1. Прыжки на двух ногах на	1. Прокатывание мячей друг	1. Ползание на

движений	параллельными линиями (длина-2,5м, ширина 25см) 2.Ходьба по мостику (длина – 3м)	месте. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	другу из исходного положения стоя на коленях 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь	четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами
Подвижная игра	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Догони мяч»
Малоподвижные игры	Ходьба и без за воспитателем	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого игрушка	«Найди мяч»	
Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам

Октябрь

Программное содержание: учить ходить бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры;развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц») Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
Основные виды движений	1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая - до ориентира	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: -прямо (5 м.) -«змейкой» между предметами	1.Ползание на четвереньках под шнур (высота 50см.) 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 1,5 м.
Подвижная игра	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»		«Найди мяч»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная «Тропа здоровья»

Ноябрь

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять : в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Лягушки», «Бабочки», «Зайцы») В чередовании ходьба и бег. Ходьба на пятках			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
Основные виды	1.Ходьба по ребристой доске,	1.Прыжки на двух ногах из обруча в	1. Ловить и бросать мяч друг другу	1.Ползание под дугой высотой 50

движений	положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2 м)	обруч (3 обруча). 2.Прокатывание мячей в прямом направлении	(расстояние 0,5 м) 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	см.на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина – 20 см), руки на поясе
Подвижная игра	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Малоподвижная игра	«Где спрятался Мышонок?»		«Тишина»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья»

Декабрь

Программное содержание: учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; по Кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамье. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1.Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь	1.Подлезание под дугу (высота 50см) 2.Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1.Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками
Подвижная игра	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит быстрее мешочек»
Малоподвижная игра	«Лошадки»		Каравай	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»

Январь

Программное содержание: ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета.	1. прокатывание мячей друг другу (расстояние – 3м)	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске.

	2.Ходьба по скамейке (ширина-20 см), приставляя пятку к носку. 3.Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4.Подлезание под шнур (высота – 40см.)	2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см.) 3. Ходьба по ребристой доске. 4.ходьба с перешагиванием через кубики.	3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»
Подвижная игра	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Нади своё место»	«Попади в круг»
Малоподвижная игра	«Угадай, кто кричит?»		Ходьба парами	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (Профилактика плоскостопия)	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная «Тропа здоровья»

Февраль

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3.Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3.Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4м) 4.Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе	1.Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2.Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3.Ходьба с перешагиванием через предметы. 4.Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед.
Подвижная игра	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному		«Угадай, кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Весёлый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»

Март

Программное содержание: учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперёд. 3. Прыжки в длину с места	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза) 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручeёк» (с места), расстояние 30 см.
Подвижная игра	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Кто дальше бросит мешочек»
Малоподвижная игра	«Найди куклу»		«Возьми флажок»	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»

Апрель

Программное содержание: учить приземляться на обе ноги ; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперёд

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег врассыпную Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперёд			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25 см) 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклоненную лестницу. 4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30 – 40 см.) 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку.	1. Влезание на наклоненную лестницу 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижная игра	«Лохматый пёс»	«С кочки на кочку»	«Найди , что спрятано»	«Найди свой цвет»

Малоподвижная игра	«Где цыплёнок?»		«Пройди тихо»	
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Май

Программное содержание: учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перешагивании через шнур, в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания «вверх - вниз»- ходьба на горку – с горки. 4. Прыжки между кеглями	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40 – 50 см). 3. Игровое задание «Найди свой домик» 4. Бросание мяча в корзину	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
Подвижная игра	«Птички в гнёздышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнёздышках»
Малоподвижная игра	«Найди цыплёнка»		«Каравай»	
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. Бег за воспитателем			
Основные виды движений	1. Бег Ю м. 2. Ходьба по гимнастической скамье (длина 3 м)	1. Метание мешочка вдаль до игрушки (расстояние 2 м). 2. Прыжки на двух ногах на месте	1. Прыжки на двух ногах во-круг столбика. 2. Ходьба по ребристой доске (длина 3 м)	Полоса препятствий: - бег 10 м; - подъем по ступеням лестницы; - ходьба по гимнастической скамье
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба и бег за воспитателем	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого мяч	Ходьба по краю площадки	Ходьба руки в стороны

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------	------------	------------	------------	------------

Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист») Ходьба друг за другом по кругу.			
Основные виды движений	1.Перепрыгивание через начерченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги. 2.Ходьба по гимнастической скамейке - руки в стороны	1.Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20см). 2.Подъём на 1 ступеньку гимнастической стенки	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.Бросок мяча в коробку, стоящую на земле	1.Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с расслабленными руками	Без врасыпную	Ходьба за ребёнком, в руках у которого игрушка	Ходьба в спокойном темпе

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному По сигналу выполнить задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики») В чередовании бег и ходьба			
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах из круга в круг (круги нарисованы на земле) 2.Ходьба по ребристой доске	1.Ходьба между 2 линиями (расстояние 20см). 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5 м)	1.Бег 30 м. 2. Проход под дугами, не задевая их.	1.Подъём на 2 ступени гимнастической лестницы. 2.Ходьба «Змейкой»
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с подниманием рук вверх	Ходьба по краю площадки	Ходьба врасыпную	Бег с расслабленными руками

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег врасыпную, по кругу, между снарядами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны			
Основные виды движений	1.Прыжки с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю. 2.Ходьба по ограниченной площади (скамейке), руки свободно балансируют	1.Прыжки на двух ногах из круга в круг. 2.Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце	1.Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (расстояние 30 см). 2.Проход под дугами, не задев их	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м). 2.Скольжение по ледяной дорожке
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит дальше снежок»
Заключительная часть	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого игрушка	Бег с расслабленными руками	Ходьба по разным грунтам	Ходьба по извилистой дорожке

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде			
Основные виды движений		1.Ходьба, утаптывая снег. 2.Метание снежков в коробку, стоящую на санках	1.Ходьба с перешагиванием через снежные валики (высота 15 см.) 2. Игровое упражнение «Добеги	1.Прыжки через снежный ров (ширина 30 см). 2.Прокатывание снежного кома.

			до снежка»	
Подвижные игры		«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Попади в круг»
Заключительная часть		Ходьба семенящим шагом	Ходьба скользящим шагом	Ходьба с высоким подниманием коленей

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег в рассыпную, ходьба и бег по кругу			
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через линии. 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	1. Метание снежков «Кто дальше». 2. Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами	1. Катание друг друга на санках. 2. Прокатывание снежных комьев по снегу	1. Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе. 2. Запрыгивание на возвышенность (20 см)
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей кеглю снежком»	«Мыши в кладовой»
Заклучительная часть	Бег в рассыпную	Ходьба по утрамбованному снегу	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег в рассыпную			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной	1. Ходьба с перешагиванием через линии. 2. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание в конце	1. Броски и ловля мяча в парах. 2. Прыжки с продвижением вперед	1. Бросание и ловля мяча после удара о землю. 2. Проход под дугами, не задевая их
Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Найди свой цвет»
Заклучительная часть	Ходьба «змейкой»	Бег в рассыпную	Ходьба с изменением направления	Бег семенящим шагом

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с высоким подниманием коленей Ходьба и бег по кругу, ходьба приставным шагом			
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на полусогнутые ноги 2. Метание мяча в цель	1. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 2. Запрыгивание двумя ногами на возвышенность (15 см)	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Метание мешочка от плеча.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание и ловля большого мяча в парах.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»
Заклучительная часть	Ходьба по линии (равновесие)	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба по извилистой дорожке	Бег в рассыпную

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии			
Основные виды	1. Перепрыгивание через на-	1. Прыжки в длину с места.	1. Метание мешочка вдаль	1. Влезание на наклонную

движений	черченые на земле линии. 2.Бег 30 м	2.Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы	снизу вверх. 2.Прыжки между кеглями	стенку. 2.Проход под дугами, не касаясь их
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнездышках»
Заключительная часть	Ходьба в колонне	Бег семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба - руки за спиной

Средняя группа Сентябрь

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под дугу, шнур.

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, с высоким подниманием коленей.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Без предметов		С флажками		С флажками	
Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина-2,5м, ширина 15 см) 2.Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см.) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка		1. Прыжки на двух ногах на месте. 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.		1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Подбрасывание мяча вверх и лавля его двумя руками. 4.Подлезание под дугу поточно двумя колоннами.		1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча»	
Подвижная игра	«Самолёты»		«По ровненькой дорожке»		«Наседка и цыплята»		«Подбрось - поймай»	
Малоподвижная игра	«Карлики и великаны»		«Пойдём в гости»		«Найди мяч»			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по массажному коврику	Гимнастика для глаз

Октябрь

Программное содержание: учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить своё место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритmicность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; учить приёмам точечного массажа

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц») Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба на носочках, враспышную.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Без предметов		С мячом		С мячом	
Основные виды	1.Перепрыгивание через шнур,		1. Прокатывание мячей друг		1.Ползание на четвереньках под		1. Ходьба и бег между двумя	

движений	положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.		другу. 2. Ползание на четвереньках: -прямо (5 м.); - «змейкой» между предметами		шнур (высота 50см.) с мячом в руках 2.Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки.		параллельными линиями (ширина 15 см) 2. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд) 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	
Подвижная игра	«Птички и кошка»		«У медведя во бору»		«Попади в круг»		«Бегите ко мне»	
Малоподвижная игра	«Угадай, кто кричит?»		Танцевальные движения		«Найди и промолчи»			
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по массирующим коврикам	Гимнастика для глаз	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика

Ноябрь

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре ; продолжать обучать детей приёмам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнения задания («Лягушки», «Бабочки», «Зайцы») В чередовании ходьба и бег на носках с изменениями направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)							
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком				
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд через шнуры. 3. Ходьба по гимнастической скамейке , перешагивая через кубики.	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ходьба по шнуру (по кругу)	1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние 2м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков 3.Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию	1.Ползание под дугой высотой 50 см.на четвереньках. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Игровое упражнение «Сбей кеглю»				
Подвижная игра	«Мыши и кот»		«Перелёт птиц»					
Малоподвижная игра	«Где спрятался Мышонок?»		«Тишина»					
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательная гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа	Гимнастика для глаз

	«Петушок»		«Ладушки		«Каша кипит		здоровья	
--	-----------	--	----------	--	-------------	--	----------	--

Декабрь

Программное содержание: учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Ходьба по кругу, в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами. Ходьба и бег с чередованием, в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба на внешней стороне стопы, с разным положением рук и ног.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С флажком		С мячом		С султанчиком	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 2. Прыжки со скамейки 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)		1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу		1. Подлезание под дугу (высота 50см) 2. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом) 3. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.		1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками	
Подвижная игра	«Позвони в погремушку»		«Кролики»		«Кто бросит дальше мешочек»		«Кто бросит быстрее мешочек»	
Малоподвижная игра	«Лошадки»				«Где спрятано»			
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Светофор»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «насос»

Январь

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким поднятием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Построение в колонну, ходьба и бег в колонне по одному между предметами на носках. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».							
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		Без предметов		С кубиками		Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд. 3. Отбивание мяча одной рукой об		1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Отбивание мяча об пол		1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние – 3м) 2. Подлезание под дуги боком, не касаясь пола руками (высота 40-50 см.)		1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть	

	пол, ловля 2 руками 4.Прыжки на 2 ногах (ноги врозь – ноги вместе)		4.Подлезание под шнур (высота – 40см.)		3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть		3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»	
Подвижная игра	«Лиса в курятнике»		«Мыши в кладовой»		«Нади своё место»		«У медведя во бору»	
Малоподвижная игра	«Угадай, кто кричит?»				Ходьба парами			
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба с разным положением рук и ног(Профилактика плоскостопия)	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж

Февраль

Программное содержание: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке рабочего места ; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках, перестроение в две колонны.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С флажками		С кубиками		Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками (4-5шт) 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч. 3.Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием на полусогнутые ноги. 4.Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию		1.Прыжки со скамейки. 2.Метание мешочка в цель правой и левой рукой 3.Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.		1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях 4.Ходьба по наклонной доске, руки на поясе		1.Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2.Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3.Ходьба с перешагиванием через предметы. 4.Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперёд.	
Подвижная игра	«Трамвай»		«С кочки на кочку»		«Сбей свою кеглю»		«Мыши в кладовой»	
Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному				«Угадай, кто кричит?»			
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Искусственная «Тропа здоровья»	Растирание спины массажной рукавичкой	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательная гимнастика «Весёлый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Трубач»

Март

Программное содержание: учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; развивать ловкость при прокатывании мяча вокруг предметов; упражнять в бросании мяча через шнур; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье, сознательно относиться к правилам игры.

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары («Лошадки»). Ходьба парами, перестроение в колонну по три. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево)							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С малым мячом		С флажками		Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2.Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3.Прыжки в длину с места 4.Перебрасывание мяча через шнур из-за головы		1. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.		1.Лазание по наклонной лестнице. Закреплённой за вторую рейку шведской стенке. 2.Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3.Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз . 4. Прокатывание мячей между предметами.		1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза) 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручёк» (с места), расстояние 30см.	
Подвижная игра	«Бездомный заяц»		«Береги предмет»		«Кто где кричит»		«Мяч через сетку»	
Малоподвижная игра	«Найди куклу»		«Угадай по голосу»		«Возьми флажок»			
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Искусственная «Тропа здоровья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательные упражнения по А.Н.Стрельниковой

Апрель

Программное содержание: закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, замаху при метании мешочка на дальность ; повторить перебрасывание мяча друг другу; учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места; ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры, развивать умение перестроения в три колонны

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя	
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег враспынную. Перестроение в три колонны							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мячом		Без предметов		С султанчиком	
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке (25 см) 2. Прыжки в длину с места. 3.Отбивание мяча об пол одной рукой 4. Бросание мешочков в цель (3-4 раза)		1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Влезание на наклоненную лестницу.		1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше 2.Прыжки в длину с места 3. Перебрасывание мячей через шнур.		1.Метание мешочков на дальность. 2.Ходьба по наклонной доске. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч.	

		4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой)	4. Влезание на наклоненную лесенку.	4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижная игра	«Лохматый пёс»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди себе пару»
Малоподвижная игра	«Где цыплёнок?»		«Пройди тихо»	
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Май

Программное содержание: учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять прыжка в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке наживоте, в прыжках через шнур.

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки					
Общеразвивающие упражнения	С кубиками		Без предметов		С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки в длину 3. Лазание по шведской стенке вверх - вниз 4. Прыжки между кеглями		1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40 – 50 см). 3. Игровое задание «Найди свой домик» 4. Метание в цель правой и левой рукой.		1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Лазание по шведской стенке, вниз по канату	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой
Подвижная игра	«Птички в гнёздышках»		«Трамвай»		«Кто где кричит»	«Самолёты»
Малоподвижная игра	«Найди цыплёнка»				«Каравай»	
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательное упражнение «Кошка» А.Н Стрельникова	Релаксация	Дыхательное упражнение «насос» А.Н Стрельникова	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба за первым и последним. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму			
Основные виды движений	Обследование уровня развития ОВД: -метание мешочков в даль -бег на скорость 30м.	Обследование уровня развития ОВД: -прыжки в длину с места; -метание мяча в цель	Подпрыгивание на 2 ногах на месте. Ходьба по бровкам (5м)	Прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 40 см друг другу
Подвижные	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Бегите ко мне»

игры				
Заключительная часть	Ходьба и бег за воспитателем	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого мяч	Ходьба по краю площадки	Ходьба руки в стороны

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук, в приседе, в разные стороны, с высоким подниманием коленей. Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться)			
Основные виды движений	1.Перепрыгивание через на-черченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги. 2.Ходьба по гимнастической скамейке - руки в стороны	1.Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20см). 2.Подъём на 1 ступеньку гимнастической стенки	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.Бросок мяча в коробку, стоящую на земле	1.Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с расслабленными руками	Без врассыпную	Ходьба за ребёнком, в руках у которого игрушка	Ходьба в спокойном темпе

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в колонну, ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне. Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада.			
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах «через ручеёк» ширина 40 см 2.Ходьба по ребристой доске	1.Ходьба между 2 линиями (расстояние 20см). 2.Прыжки на месте с ноги на ногу 3. Бег 10 м.	Бег с исходного положения спиной к направлению движений. Проход под дугами, не задевая их. Отбивание и ловля большого мяча двумя руками	1.Подъём на 2 ступени гимнастической лестницы. 2.Ходьба «Змейкой» 3.Прыжки через валики (4 шт., высота – 15 см.) 4.Перестроение в пары
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть	Ходьба с подниманием рук вверх	Ходьба по краю площадки	Ходьба врассыпную	Бег с расслабленными руками

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами. Ходьба по снежным валикам, горкам - подъем - спуск. Бег врассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь)			
Основные виды движений	1.Прыжки с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю. 2.ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1.Прыжки на двух ногах из круга в круг. 2.Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце	1.Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (расстояние 30 см). 2.Проход под дугами, не задев их 3. Челночный бег (30 с.)	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м). 2.Скольжение по ледяной дорожке
Подвижные	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит дальше снежок»

игры				
Заключительная часть	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка	Бег с расслабленными руками	Ходьба по разным грунтам	Ходьба по извилистой дорожке

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу			
Основные виды движений		Ходьба, утрамбовывая снег. Метание снежков в коробку, стоящую на санках.	Ходьба с перешагиванием через снежные валики (высота 15 см.) Игровое упражнение «Добеги до снежка»	1.Прыжки через снежный ров (ширина 30 см). 2.Прокатывание снежного кома.
Подвижные игры		«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Попади в круг»
Заключительная часть		Ходьба семенящим шагом	Ходьба скользящим шагом	Ходьба с высоким подниманием коленей

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба «след в след». Подъём на пригорок и спуск с него			
Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через линии. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Метание снежков «Кто дальше подниманием коленей, скользящими шагами.» Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами	1.Катание друг друга на санках. 2.Прокатывание снежных комьев по снегу	1.Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе. 2.Запрыгивание на возвышенность (20 см)
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей кеглю снежком»	«Мыши в кладовой»
Заключительная часть	Бег врассыпную	Ходьба по утрамбованному снегу	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии	Ходьба с перешагиванием через линии. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое прыгивание в конце. Бег 10 м	1.Броски и ловля мяча в парах. 2.Прыжки с продвижением вперед	1.Бросание и ловля мяча после удара о землю. 2.Проход под дугами, не задевая их
Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба «змейкой»	Бег врассыпную	Ходьба с изменением направления	Бег семенящим шагом

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с высоким подниманием коленей Ходьба и бег по кругу, ходьба приставным шагом			
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на полусогнутые ноги .Метание мяча в цель	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Запрыгивание двумя ногами на возвышенность (15 см	1.Влезание на наклонную лесенку. 2. Метание мешочка от плеча.	1.Прыжки в длину с места. 2. Бросание и ловля большого мяча в парах.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба по линии (равновесие)	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба по извилистой дорожке	Бег врассыпную

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии			
Основные виды движений	Перепрыгивание через начерченные на земле линии Бег 30м	Прыжки в длину с места. Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы	Метание мешочка вдаль снизу вверх. Прыжки между кеглями	Влезание на наклонную стенку. Проход под дугами, не касаясь их
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнездышках»
Заключительная часть	Ходьба в колонне	Бег семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба - руки за спиной

Старшая группа Сентябрь

Программное содержание:учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх	1.Подпрыгни на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через брусики с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 3. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом)

			мешочком на голове			
Подвижная игра	«У медведя во бору»		«Не оставайся на полу»		«Уголки»	
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Часики»		Дыхательное упражнение «Петушок»		Дыхательное упражнение «Дыхание»	
Нетрадиционные формы	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»
						«Кто лучше прыгнет?»
						Релаксация

Октябрь

Программное содержание:учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Перестроению в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег врассыпную. Бег до одной минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком	1.Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие – бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола	1.Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2.Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20см.), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 3.Пальчиковый массаж. 4.Восточная гимнастика «Кувшинчик»
Подвижная игра	«Медведи и пчёлы»		«Эстафета парами»	
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение	
Нетрадиционные формы	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)	Гимнастика для глаз	Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Искусственная «Тропа здоровья»
			Пальчиковый массаж (большой палец)	Гимнастика для глаз
				С гимнастической палкой
				«Парный бег»
				Психогимнастика М.И. Чистяковой

Ноябрь

Программное содержание:учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки»	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя	Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.	1.Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное

	одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4.Ходьба на носках, руки за голову, между брусками	руками. Ведение мяча с продвижением вперед. .Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами	упражнение). 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3.Игра «Баскетбол».			
Подвижная игра	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на ученье»			
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Малый маятник»	Игра «В магазине зеркал»			
Нетрадиционные формы	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки»	Гимнастика для глаз	Без предметов

Декабрь

Программное содержание: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя		
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног					
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	С флажками	С флажками		
Основные виды движений	.Ходьба по наклонной доске, закреплённой на шведской стенке, спуск по шведской стенке. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами Перешагивание через бруски справа и слева от него. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях	1.Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. Лазание разными способами, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове.	1.Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Ведение футбольного мяча ногой. 4.Эстафета на мячах - хоппах		
Подвижная игра	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»		
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Релаксация		
Нетрадиционные формы	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Упражнения для моторики рук

Январь

Программное содержание: учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы						
Общеразвивающие упражнения	С верёвочками		С палками		С верёвочками		С палками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота -40см, ширина - 20 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах		1. Прыжки в длину с места 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком		1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину		1. Дыхательная гимнастика Ф.Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногой. 4. Эстафета «Передай мяч» (над головой)
Подвижная игра	«Сделай фигуру»		«Пронеси мяч, не задев кеглю»		«Караси и щука»		«Попади в обруч»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)		Психогимнастика М. И. Чистяковой
Нетрадиционные формы	Ритмика-аэробика (движения)	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Релаксация	Точечный массаж	

Февраль

Программное содержание: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя
Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Ходьба с выполнением заданий на внимание						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С гимнастической палкой		Биоэнергетическая гимнастика		Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от		1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой		1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой,		1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках

	груди, с ведением мяча правой и левой рукой			ловля другой			
Подвижная игра	«Забрось мяч в кольцо»		«Перебежки»		«Хитрая лиса»		«Сбей мяч»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Игра «Минеры»
Нетрадиционные формы	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Китайский веер»	Точечный массаж	

Март

Программное содержание:учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по' сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно;повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, перестроении в три колонны

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя			
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалкой	Со скакалкой	Без предметов			
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3.Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4.Прыжки в высоту с места (высота – 30 см)	1.Прыжки в высоту с разбега (высота -30см) 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамье «по- медвежьи» (на ладонях и ступнях)	Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. Метание мешочка в цель. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола	Отбивание волана ракеткой. Игра «Футбол»			
Подвижная игра	«Встречные перебежки»		«Дорожка препятствий»				
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Большой мятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)				
Нетрадиционные формы	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Ритмическая гимнастика	Точечный массаж	«Третий лишний» Релаксация

Апрель

Программное содержание:разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с			

	разным положением рук и ног					
Общеразвивающие упражнения	С мячом		С мячом		С малым обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте.		1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по-медвежьи». 4. Метание мешочков в цель 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)		1. Лазанье по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность	
Подвижная игра	«Мяч водящему»		«Затейники»		«Бездомный заяц»	
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)	
Нетрадиционные формы	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Пальчиковая гимнастика	Восточная Гимнастика «Змея»	Точечный массаж	Биоэнергетическая гимнастика	Школа малого мяча
					«Неоставляй на полу»	
					Игра «Попади не глядя»	

Май

Программное содержание: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	Восточная гимнастика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волейбольного мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Забрось мяч в кольцо»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Игра «Заколдованный ребенок»
Нетрадиционные формы	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	Восточная гимнастика

Физическая культура на воздухе
Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу Ходьба с разным положением рук.			
Основные виды движений	Тестирование - метание мешочков в даль -бег на скорость 30м.	Тестирование -прыжки в длину с места и с разбега; -метание мяча в цель	Подпрыгивание на 2 ногах на месте. Отбивание большого мяча о стену и ловля его	1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах 2. Метание мешочка вдаль.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет»
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба семенящим шагом	Ходьба в полуприседе

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звеня			
Основные виды движений	1.Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см. 2.Построение в шеренгу	1.Метание вдаль мешочков. 2.Подбрасывание и ловля мяча	1.Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге. 2.Метание малого мяча в цель	1. Полоса препятствий: - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	Эстафета парами	Парный бег
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки»	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Бег с расслабленными руками	Эксперимент «Дыхание»

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставным шагами Ходьба спиной вперед			
Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем – бегом, спуск – шагом. 2.Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги	1.Игровое упражнение «Научись владеть мячом» 2.Прыжки в длину с места 3. Бег 10 м.	1.Метание в даль мешочка снизу одной рукой. 2.Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Игровое упражнение «Пас» (футбол)
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная часть	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба врассыпную	Ходьба семенящим шагом

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки наносок. Ходьба «След в след» широким шагом			
Основные виды движений	.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. .Бег 1 минуту	1.Бег 1,5 минуты. 2.Скольжение на ледяных дорожках	1.Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). 2.Перелезание через снежный вал	1.Скольжение на ледяных дорожках. 2.Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная часть	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба враспынную			
Основные виды движений		1.Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2.Прыжки через снежный вал (высота 40 см).	Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1.«Кто дальше бросит снежок». 2.Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заключительная часть		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом.	Ходьба по извилистой дорожке

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям			
Основные виды движений	1.Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2.Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатишься в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1.«Чья льдинка проскользит дальше». 2.Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»
Заключительная часть	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами			
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2.Броски городошной биты (постановка ног, замах)	1.Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2.Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	1.Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2.Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1.Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов впра во и влево. 2.Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
Заключительная часть	Ходьба враспынную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки			
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	1.Прыжки в длину в прыжковую яму. 2.Игровое упражнение «Отрази волан»	1.Бег 30 м на скорость 2.Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	1.Челночный бег 5х10 м. 2.Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом			
Основные виды движений	1.Тестирование: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. Строевые упражнения (повороты направо-налево)	1.Тестирование: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	1.Тестирование: - метание в цель. 2.Игра в бадминтон	1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 2. Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Заключительная часть	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

**Подготовительная группа
Сентябрь**

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в три колонны Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей Перестроение в три колонны и обратно в одну.						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Без предметов		С лентами		С лентами
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх		1. Подпрыгни на двух ногах «Достань до предмета». 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть пойти дальше.		1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Метание мешочка на дальность		1. Метание мяча в цель 2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 3. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатой между коленей мячом)
Подвижная игра	«У медведя во бору»		«Не оставайся на полу»		«Мышеловка»		«Кто лучше прыгнет?»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Часики»		Дыхательное упражнение «Петушок»		Дыхательное упражнение «Дыхание»		Релаксация
Нетрадиционные формы	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	

Октябрь

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания

Этапы НОД	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя
Вводная	Перестроению в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную, между линиями. Бег до одной минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С гимнастической палкой		Без предметов		С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на двух ногах на правой и левой.		1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие – бревно. 3. Введение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками 4. Пролезание через «тоннель» (из		1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20см.), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по реечной доске,		1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 3. Эстафета с кубиками на ракетке

	3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.	обручей)	поднятой на 1 ступень гимнастической стенке, руки за головой	4. Восточная гимнастика «Кувшинчик»
Подвижная игра	«Медведи и пчёлы»	«Охотники и зайцы»	«Эстафета парами»	«Наседка и курица»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Погонщики»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Психогимнастика М.И. Чистяковой Игра «Попади не глядя»
Нетрадиционные формы	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)	Гимнастика для глаз	Пальчиковый массаж (средний, указательный)	
			Пальчиковый массаж (большой палец)	Гимнастика для глаз

Ноябрь

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, по канату перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки»	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. 4. Эстафета «Пигвинёнок»
Подвижная игра	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка, бери ленту»	«Пожарные на ученье»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Малый маятник»	Игра «В магазине зеркал»
Нетрадиционные формы	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж
			Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки»	Гимнастика для глаз

Декабрь

Программное содержание: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприсяде, широким шагом, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	С флажками	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами. 3. Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после отскока об пол. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, с переходом на другой пролёт. 2. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове 3. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове. 4. Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопок перед ловлей	1. Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Ведение футбольного мяча ногами. 4. Эстафета на мячах - хоппах
Подвижная игра	«Мяч водящему»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Игра «Миньеры»
Нетрадиционные формы	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	
			Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Упражнения для моторики рук

Январь

Программное содержание: разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4 Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
Общеразвивающие упражнения	С верёвочками	С палками	С верёвочками	С палками
Основные виды движений	1. Перешагивание через дугу (высота 40 см.) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах	1. Прыжки в длину с места 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком, переползание по скамье.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину	1. Дыхательная гимнастика Ф.Н.Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногами. 4. Эстафета «Передай мяч» (над головой)

Подвижная игра	«Два Мороза»		«Пронеси мяч, не задев кеглю»		«Караси и щука»		«Попади в обруч»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)		Психогимнастика М. И. Чистяковой
Нетрадиционные формы	Ритмика-аэробика (движения)	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Релаксация	Точечный массаж	

Февраль

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, перешагивание через дуги (высота 50 см) 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопками	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, с мешочками на голове. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках
Подвижная игра	«Забрось мяч в кольцо»		«Перебежки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»
Нетрадиционные формы	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж
			Восточная гимнастика «Китайский веер»	Точечный массаж
				«в чьей команде меньше мячей»
				Игра «Минеры»

Март

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Бег до 3 минут. Ходьба			

	мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Со скакалкой		Со скакалкой		Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Бросание мяча вверх, ловля с хлопками, с поворотами кругом. 4. Прыжки в высоту с места (высота – 30 см)		1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «по- медвежьи» (на ладонях и ступнях)		1. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 2. Метание мешочка в цель на очки (две команды). 3. Пролезание в обруч в парах. 4. Вращение обруча на кисти руки.		1. Дыхательная гимнастика. 2. Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч)
Подвижная игра	«Встречные перебежки»		«Сбей кеглю»		«Дорожка препятствий»		«Ловишки с мячом»
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Повороты головы»		Игра «В магазине зеркал»
Нетрадиционные формы	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз	Школа малого мяча	Пальчиковый массаж	Ритмическая гимнастика	Точечный массаж	

Апрель

Программное содержание: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С мячом		С малым обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте.		1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по - медвежьи». 4. Метание мешочков на дальность 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	
Подвижная игра	«Мяч водящему»		«Затейники»	
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)	
Нетрадиционные	Ритмическая	Пальчиковая	Восточная	Точечный
			«Бездомный заяц»	
			Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)	
			Биоэнергетическая	
			Школа малого	
			С малым обручем	
			С малым обручем	
			1. Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова) 2. Искусственная «Тропа здоровья» 3. Игра «Бадминтон» 4. Прыжки через скакалку на месте.	
			«Неоставайся на полу»	
			Игра «Попади не глядя»	

формы	гимнастика (танцевальные движения)	гимнастика	гимнастика «Змея»	массаж	гимнастика	мяча	
-------	--	------------	----------------------	--------	------------	------	--

Май

Программное содержание: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча

Этапы НОД	1я неделя	2я неделя	3я неделя	4я неделя
Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног. Строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	Восточная гимнастика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Ведение мяча ногой по прямой (футбол)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Детский волейбол (в кругу) 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Весёлые футболисты» (ведение мяча ногой)
Малоподвижная игра	Дыхательное упражнение «Перегонщики»		Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «кошка»
Нетрадиционные формы	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика	Точечный массаж
			Искусственная «Тропа здоровья».	Гимнастика для глаз

Физическая культура на воздухе

Сентябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег враспынную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом			
Основные виды движений	Тестирование - метание мешочков в даль - бег на скорость 30м.	Тестирование - прыжки в длину с места и с разбега; - метание мяча в цель	1. Прыжки в длину с разбега 2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю	1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах 2. Метание мешочка вдаль.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет»
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба семенящим шагом	Ходьба в полуприседе

Октябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------	------------	------------	------------	------------

Вводная	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег враспынную с остановкой на сигнал			
Основные виды движений	1.Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см. 2.Построение в шеренгу	1.Метание вдаль мешочков. - красный флажок -6 м; - синий -7 м; - зеленый -8 м. 2.Подбрасывание и ловля мяча	Ориентирование на участке. 1.Ходьба до указанного места, где спрятана «карта». 2.Выполнение заданий, указанных в «карте»	1. Полоса препятствий: - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	Эстафета парами	Парный бег
Заключительная часть	Игра «Волшебные елочки»	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Бег с расслабленными руками	Эксперимент «Дыхание»

Ноябрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам			
Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъём – бегом, спуск – шагом. 2.Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги.	1.Игровое упражнение «Научись владеть мячом» 2.Прыжки в длину с места 3. Бег 10 м.	1.Метание в даль мешочка снизу одной рукой. 2.Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Игровое упражнение «Пас» (футбол)
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная часть	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба враспынную	Ходьба семенящим шагом

Декабрь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в I; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом			
Основные виды движений	Сюжетное занятие «В зоопарке». 1.Деление на команды. 2.Игры-эстафеты «Кто дальше прыгнет?», «Кто быстрее бежит?»	1.Бег 1,5 минуты. 2.Скольжение на ледяных дорожках 3.Запрыгивание на брдюр 2 ногами (высота 20см)	1.Прыжки на одной ноге через начерченные на снегу (земле) линии (5шт., расстояние 40 см.) 2.Перелезание через снежный вал	1.Скольжение на ледяных дорожках. 2.Метание снежков вдаль 3.Прыжки на двух ногах через снежный ров (ширина 50см)
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная часть	Ходьба скольльзящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

Январь

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------	------------	------------	------------	------------

Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба			
Основные виды движений		1.Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2.Прыжки через снежный вал (высота 40 см). 3.Упражнение «Кто больше сделает шагов?»	1.Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1.«Кто дальше бросит снежок». 2.Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заключительная часть		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом.	Ходьба по извилистой дорожке

Февраль

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек			
Основные виды движений	1.Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2.Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1.«Чья льдинка проскользит дальше». 2.Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	Прокатывание льдинки скольжение за ней по ледяной дорожке. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»
Заключительная часть	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками

Март

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали			
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2.Броски городошной биты (постановка ног, замах)	1.Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2.Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	1.Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2.Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1.Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. 2.Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
Заключительная часть	Ходьба враспынную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

Апрель

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------	------------	------------	------------	------------

Вводная	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусой. Ходьба на носках с разным положением рук			
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	1.Прыжки в длину в прыжковую яму. 2.Игровое упражнение «Отрази волан»	1.Бег 30 м на скорость 2.Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	1.Челночный бег 5x10 м. 2.Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей

Май

Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга. Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени			
Основные виды движений	1.Тестирование: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. Строчные упражнения (по 1 ворота направо-налево)	1.Тестирование: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строчные упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	1.Тестирование: - метание в цель. 2.Игра в бадминтон	3. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 4. Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Заключительная часть	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

Реализация физической культуры в режимных моментах

Вторая младшая группа

Сентябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игровое упражнение «Пройди по мостику» 2.Бег по начерченной дорожке. 3. Ходьба по бровкам	1.Перешагивание препятствий с высоким подниманием коленей 2.Сделать вместе с детьми валики из опавших листьев для перешагивания. 3.Прыжки на двух ногах на месте	1.Ходьба широким и семенящим шагом. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Ходьба и бег за воспитателем, в руках у которого игрушка	1.Подлезание под сиденье большого стула. 2.Игровое упражнение «Добрось шишку до белки». 3. Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий
Прогулка	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Ходьба вокруг здания детского сада с подъемами на крылечко (2-3 ступени). 3.Сочетание бега враспынную и по кругу	1.Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 2.Дать детям представление о перемещении ходьбой с разной скоростью. 3.Упражнять детей в ходьбе приставными шагами боком	1.Подвижная игра «Наседка и цыплята». 2.Игровое упражнение «Быстрее к автобусу». Привлечь внимание детей к энергичным движениям руками для увеличения скорости движения. 3.Ходьба по бровкам	1.Подвижная игра «Догони мяч». 2.Бег и ходьба с огибанием препятствий. 3.Игровое задание «Принеси листочек» (принести зеленый, желтый, большой лист)

Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Сбей пирамидку из двух кубиков». 3.Игры мячом со взрослым	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнять детей в спуске и подъеме по ступенькам лестницы. 3.Прокатывание большого мяча в паре со взрослым	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание мяча сидя, ноги врозь. 3.Игровое задание «Обойди горки из листьев». 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба с перешагиванием через 5-7 кубиков. 3.Прокатывание мяча друг другу
Работа с родителями	<i>Информационный стенд вторая младшая группа</i> «Точечный массаж или волшебные точки»			
Примечание	Физкультминутка «Лесорубы»		Физкультминутка «Мишка косолапый»	

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игровое упражнение «Пройди по мостику» 2.Метание мешочка вдаль до игрушки. 3.Ходьба по краям площадки	1.Игровое упражнение «Отодвинь кубик» (забор из 4 кубиков, метать маленьким мячом, и. п. стоя на коленях). 2.Ходьба боком по палке, лежащей на полу. 3.Ходьба по корректирующим дорожкам	1.Индивидуально: подъём на одну ступеньку гимнастической лестницы 2.Броски ватным мячом через спинку стульчика (расстояние 1 м). 3.Перешагивание через бруски (высота 8 см)	1.Прыжки на месте на двух ногах. Обратить внимание на приземление на носочки 2.Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). 3.Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу
Прогулка	1.Подвижная игра «Птички и птенчики». 2.Бег врассыпную. 3.Подъем и спуск по ступеням лестницы	1.Подвижная игра «Поймай комара». 2.Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны. 3.Перепрыгивание через начерченную линию с приземлением на согнутые ноги	1.Подвижная игра «Попади в круг». 2.Бросание мешочков правой и левой рукой вдаль от плеча. 3.Ходьба широким и семенящим шагом	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, прохождение по мостику). 3.Бег врассыпную
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Игра «Чей мяч докатится до стены?» (сидя на коленях и пятках). 3.Перепрыгивание через шнур с приземлением на согнутые ноги	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Прокати большой мяч головой до стены». 3.Перепрыгивание через набивной валик боком с опорой на руки	1.Гимнастика в постели. 2.Подлезание под разновысотные препятствия (детский, взрослый стул). 3.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Забрось шишку в корзину» (и. п. стоя и стоя на коленях). 3.Бросание мяча в паре со взрослым (взрослый ребенку катит, ребенок - бросает)
Работа с родителями	<i>Информационный стенд вторая младшая группа</i> «Веселые игры для дождливой погоды»			
Примечание	Физкультминутка «Зайка серенький сидит»		Физкультминутка «На одной ноге»	

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1,5 м). 2.Игровое задание «Перебрось ватный мяч через сетку».	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». 2.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, приземление на	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Петушок». 2.Ходьба змейкой между расположенными на расстоянии 1 шага	Индивидуально: дыхательное упражнение «Дудочка». 2.Задание: пройти по дорожке между шнурами, перепрыгивание через

	3. Перешагивание через препятствия, расположенные на расстоянии одного шага	согнутые ноги. 3. Бросание малого мяча между ножками большого стула, пролезание вперед за ним	кубиками. 3. «Полоса препятствий»: дуга 40 см, перешагивание 5 см, ходьба по дорожке (ширина 15 см)	гимнастическую палку. Привлечь к созданию условий для выполнения задания. 3.Игра «Собери пирамидку» (стержень на расстоянии 3 м от колец)
Прогулка	1.Подвижная игра «Птички и птенчики». 2.Прыжки из круга в круг (круги нарисованы на земле). 3.Ходьба на выносливость на протяжении 10 мин по территории детского сада	1.Подвижная игра «Воробушки и кот». 2.Непрерывный бег в течение 20 с (упражнять в легкости бега в обычной обуви). 3.Ходьба с преодолением естественных препятствий по территории детского сада	1.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2.Ходьба с высоким подниманием коленей, перешагивание через валики. 3.Игровое упражнение «Принеси шишки, желуди»	1.Подвижная игра «Бегите ко мне». 2.Ходьба по территории детского сада с преодолением естественных препятствий. 3.Игра «Попади шишкой в корзину»
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание мяча в корзину (и. п. стоя на коленях и сидя). 3.Самомассаж ручными массажерами	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание большого мяча, захватывая его с боков. 3.Игровое упражнение «Перебрось ватный мяч через сетку» с подлезанием вслед за ним	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика «Ладушки». 3.Сбивание кеглей большим мячом (расстояние 2 м). 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Влезание на две ступени гимнастической стенки. 3.Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м)
Работа с родителями	Информационный стенд вторая младшая группа «Укрепление иммунитета ребёнка.»			
Примечание	Физкультминутка «Встаньте в круг»		Физкультминутка «Мой веселый звонкий мяч»	

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Каша кипит» 2.Ходьба по массажным коврикам. 3.Полоса препятствий (8 ленточек, 8 палочек, 8 мячей расположены на расстоянии 1 шага)	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Снежинки» 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прокатывание мяча одной рукой снизу (расстояние 1 м, 1,5 м, 2 м)	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки» 2.Катание мяча друг другу (и.о. сидя, ноги врозь). 3.Перелезание через валик правым и левым боком	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки» 2.Упражнение «Сделать, как говорю» (различение действий по названию). 3. «Забрось шишку в корзину» (корзина стоит на стульчике, расстояние 1,5)
Прогулка	1.Подвижная игра «Мыши и кот». 2.Прыжки на двух ногах через начерченные на земле линии. 3. Малоподвижная игра «Лошадки»	1.Подвижная игра «Кролики» 2.Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, обход). 3. Бег в быстром темпе на расстояние 8-10 м	1.Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек». 2.Игровое упражнение «Добрось шишку до белки» (расстояние 2 м). 3. Ходьба по расчищенной неровной дорожке	1. Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек». 2.Подъём и спуск по лестнице, сохраняя равновесие. 3. Ходьба по тропинке, сохраняя равновесие
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Сбивание кубиков с расстояния 1,5 м. Приучать детей самостоятельно	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика «Оладушки». 3.Игры с пособиями по желанию детей	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба по массажным коврикам. 3.Самомассаж с использованием ручных массажеров.	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Пробеги тихо». 3.Прыжки из обруча в обруч

	ставить кубики на линию сбивания		4.Физкультурный досуг	(обратить внимание на приземление на полусогнутые ноги)
Работа с родителями	Информационный стенд вторая младшая группа «Веселая гимнастика»			
Примечание	Физкультминутка «Теплоход»		Физкультминутка «Клоун»	

Январь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро		1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Гуси». 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча вокруг предметов.	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки». 2.Упражнение на выразительность выполнения движений (зайка боится, зайка сердится, зайка веселый). 3.Ходьба по тканевой дорожке. Обратить внимание на высоту подъема ноги	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Снежинки» 2.Игровое упражнение «Целься вернее» (бросание большого мяча в коробку, стоящую на стульчике, расстояние 1; 1,5 м.) 3.Ходьба между двумя гимнастическими палками, расстояние 20 см.
Прогулка		1.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2.Катание на санках. 3.Ходьба по утоптанному и рыхлому снегу.	1.Подвижная игра «Найди своё место». 2.Перешагивание через снежные валики (6-8 шт., высота 5 см.) 3.Игровое упражнение «Кто больше принесёт шишек?»	1.Подвижная игра «Попади в круг». 2.Ходьба и бег по разным грунтам. Сочетать бег врассыпную и друг за другом. 3.Катание на санках. Привлекать детей к подталкиванию за спинки санок.
Вечер		1.Гимнастика в постели. 2.Подлезание под большой стул. 3.Игры с пособиями по желанию детей	1.Гимнастика в постели. 2.Забрасывание ватного мяча в корзину, стоящую на детском стульчике (расстояние 1; 1,5 м). 3.Прокатывание большого мяча в паре со взрослым	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнение «Достань кольцо» (прыжки вверх, обратить внимание на силу толчка и мягкое приземление). 3.Упражнение «Кто тише?» (бег на носочках)
Работа с родителями				Родительское собрание «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»
Примечание				

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Пальчики». 2.Игровое упражнение «Добеги до кегли». 3.Прокатывание большого мяча	1.Индивидуально: дыхательная гимнастика «Паровозик». 2.Ходьба между кубиками. 3.Прокатывание малого мяча в воротца (расстояние 1,5 м)	1.Индивидуально: растирание спины массажной рукавичкой. 2.Ходьба по мешочкам, расположенным в шахматном порядке на расстоянии одного шага.	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Веселый мячик». 2.Ходьба по мешочкам, положенным вплотную в два параллельных ряда (по прямой и боком, приставным

	между ножками стула в парах		3.Броски мяча до игрушки (расстояние 1; 1,5 м)	шагом). 3.Упражнение «Пробеги тихо» (принеси шишку белке, если ребенок топает - белка прячется)
Прогулка	1.Подвижная игра «Рыболов» 2.Перешагивание через снежные валики. 3.Игровое упражнение «Добеги до снежка»	1.Подвижная игра «С кочки на кочку» 2.Метание снежков в коробку, стоящую на санках. 3.Прыжки через снежный ров (ширина 30 см.)	1.Подвижная игра «Сбей кеглю». 2.Прокатывание снежного кома. 3.Ходьба скользящим шагом	1.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2. Ходьба семенящим шагом и высоким подниманием ног в зависимости от грунта 3.Перепрыгивание через снежный ров (ширина 30 см.)
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Ходьба змейкой	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба в колонне по одному. 3.Игра «Олени»	1.Гимнастика в постели. 2.Ходьба по массажным коврикам. 3.Игровое упражнение «Сбей кубик» (прокатывание мяча с расстояния 1; 1,5 м). 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое упражнение «Попади в кубик» (мешочком, расстояние 1,5 м). 3.Игра «Угадай, кто кричит?»
Работа с родителями	<i>Папка-передвижка в младшей группе</i> «Игры с мячом для развития речи»			
Примечание	Физкультминутка «Стоп»		Физкультминутка «А кузнечик, а кузнечик...»	

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Бабочки». 2.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Прыжки в длину с места	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки». 2.Выполнение знакомых движений по названию (пробежали, пошли, прыгаем). 3.Подлезание под стулья разной величины, под палку, положенную на спинки двух стульев	1.Индивидуально: растирание спины массажной рукавичкой. 2.Быстропролезание через валик, соблюдая последовательность действий (встать боком, положить руки на валик, перенести одну ногу, затем другую). 3.Игра «Перенеси больше предметов» (кубики на свой стул)	1.Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». 2.Ходьба по шнуру, гимнастической палке (встать серединой стопы). 3.Ходьба по мешочкам, лежащим на разном расстоянии друг от друга («перешагни через лужу»)
Прогулка	1.Подвижная игра «Олени». 2.Запрыгивание на ступень (высота 20 см). 3.Прыжки на двух ногах через нарисованные линии	1.Подвижная игра «Береги предмет». 2.Упражнять в подъеме на пригорок с сохранением равновесия.	1.Подвижная игра «Кто где кричит». 2.Преодоление препятствий (перешагнуть, обойти по дорожке, обогнуть, изменить	1.Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек». 2.Прыжки через ручейки. 3.Ходьба под дугами, не задевая их
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Подъём и спуск по ступеням лестницы. 3. Игры с пособиями по желанию детей	1.Гимнастика в постели. 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3.Самомассаж ручными массажерами	1.Гимнастика в постели. 2.Итоговое упражнение «Попади в забор» (4 кегли, снаряд дети выбирают самостоятельно). 3.Ходьба по тканевым дорожкам. 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Ходьба по массажным коврикам.

Работа с родителями	Стенд во второй младшей группе «Подвижные игры- залог здоровья.»	
Примечание	Физкультминутка «Грибники»	Физкультминутка «Я по лесу пойду»

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательная гимнастика «Часики». 2.Прыжки на двух ногах вверх до предмета. 3.Игровое упражнение «Кто тише?» (ходьба и бег на носках)	1.Индивидуально: самомассаж рук (растирание ладоней друг о друга). 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3.Ходьба между двумя палками (расстояние 20 см, руки на поясе)	1.Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Семья». 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3.Ходьба по мешочкам, расположенным в шахматном порядке и в ряд на размеченном расстоянии	1.Индивидуально: корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Перебрасывание мяча друг другу в парах
Прогулка	1.Подвижная игра «Лохматый пес». 2.Ходьба по бровкам боковым приставным шагом. 3.Путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам	1.Подвижная игра «С кочки на кочку». 2.Лазание по «лианам» на 3- 4 рейки гимнастической лестницы. 3.Ходьба по гимнастической скамье, в конце спрыгивать на обе ноги	1.Подвижная игра «Найди, что спрятано». 2.Метание мешочка от плеча. 3.Влезание на наклоненную лестницу	1.Подвижная игра «Найди свой цвет». 2.Прыжки в длину. 3.Метание в вертикальную цель
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Игровое задание «Достань мяч в сетке» (энергично отталкиваться одновременно двумя ногами). 3.Ходьба босиком по разным поверхностям	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки в длину с места. 3.Игровое задание «Сбей кубик» (расстояние 1,5 м, снаряд выбирает ребенок)	1.Гимнастика в постели. 2.Прокатывание мяча в заданном направлении. 3.Подлезание под препятствия разной высоты	1.Гимнастика в постели. 2.Организовать игровую среду для действий с мячами разной величины и фактуры: для прокатывания через ножки стула, для сбивания кеглей, кубиков; для прокатывания; для попадания в коробку, корзину
Работа с родителями	Папка передвижка в младшей группе «Дыхательная гимнастика»			
Примечание	Физкультминутка «Замри»		Физкультминутки «К речке быстро мы спустились»	

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Ходьба прямо и боком приставным шагом по бровкам. 3.Перешагивание через песочные валики	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Ходьба по дорожке шириной 25 см на носках и с высоким подниманием коленей. Длина дорожки 4 м. 3.Бег между кеглями, стоящими на расстоянии 0,5 м друг от друга	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Перепрыгивание через начерченные на земле линии (расстояние 40-50 см). 3.Влезание на наклонную лестницу	1.Индивидуально: дыхательные упражнения. 2.Ходьба по доске, руки на поясе. 3.Игра «Прокати мяч ногой»

Прогулка	1.Подвижная игра «Птички в гнздышках». 2.Лазание по гимнастической лестнице (закреплять умение пользоваться правильным хватом и правильно ставить ногу). 3.Ходьба парами по территории детского сада	1.Подвижная игра «Трамвай». 2.Путешествие по территории детского сада в течение 15 мин с преодолением препятствий. 3.Бросание большого мяча в паре со взрослым	1.Подвижная игра «Кто где кричит». 2.Лазание по гимнастической лестнице. 3.Бросание малого мяча в корзину, стоящую в кругу (расстояние 2 м)	1.Подвижная игра «Птички в гнздышках». 2.Влезание на наклонную лестницу, спуск по наклонной доске. 3.Перелзание через бревно с соблюдением последовательности действий
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Бросание мешочка в корзину, стоящую на земле или скамейке	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Перепрыгивание через ручки разной ширины в песочнице	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Растирание спины массажной рукавичкой. 4.Физкультурный досуг	1.Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика. Подъем и спуск по наклонной доске
Работа с родителями	Стенд «Опасности летом!»			
Примечание	Физкультминутка «Раз, два, зри, четыре, пять»		Физкультминутка «Волчок»	

**Старшая группа
Сентябрь**

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	Предложить детям выполнить знакомые действия с мячом при отбивании его о стенку. Оценить разнообразие действий и правильность ловли мяча	Выполнить упражнения «Попади в ворота», «Пас»	1.Упражнять детей в умении сохранять равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры (по бровкам, с перешагиванием через ветки). 2.В игре «Сбей кегли» упражнять детей в умении выполнять метание мешочка	1.Передавать мяч друг другу ногой с расстояния 5 м. 2.Отбивание волейбольного мяча двумя руками. 3.Самостоятельные действия с кольцесбросом
Прогулка	1.Подвижная игра «Хитрая лиса». 2.Закреплять умение бросать большой мяч друг другу снизу и из-за головы. 3.Прыжки через короткую скакалку	1.Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2.Игра детей с отбиванием мяча о стенку. 3.Упражнять детей в умении забрасывать малые предметы в лунки (шишки, желуди, мешочки)	1.Подвижная игра «Парный бег». 2.Прокатывание мяча ногой в заданном направлении. 3.Пальчиковый массаж	1.Подвижная игра «Мышеловка». 2.Игровые упражнения «Кто лучше прыгнет?», «Кто дальше прыгнет?». 3.Гимнастика для глаз (индивидуально)
Вечер	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Ладочки». 3.Пальчиковый массаж. 4.Игры с обручем «Чей обруч дальше прокатится?», «Чей обруч дальше прокрутится?», «Догони обруч»	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Погонщики». 3.Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики». 4.Игры с ракеткой и воланом. Упражнять детей правильно	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Ладочки». 3.Закрепить с детьми ритмическую гимнастику «Друзья Буратино». 4.Точечный массаж	1.Гимнастика в постели 2.Дыхательное упражнение «Погонщики», «Ладочки». 3.Пальчиковый массаж. 4.Игра «Чья команда самая меткая» (сбивание кеглей). 5.Физкультурный досуг

		пользоваться ракеткой		
Работа с родителями	Информационный стенд в подготовительной группе «Плоскостопие и осанка» Консультация в старшей-подготовительной группе «Спортивная форма для занятий физической культуры.»			
Примечание	1.Физкультминутка «Смотри в оба». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе с закрытым ртом в течение 1,5 мин		1.Физкультминутка «Замри – отомри». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1,5 мин с изменением направления движения	

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Закрепить умение принимать правильное и. п., выполнять прицеливание и бросок «Попади мешочком в мяч». 2.Гимнастика для глаз. 3.Прыжки через качающуюся скамейку	1.Бросание малого мяча вверх, ловля его двумя руками. 2.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. 3.Дыхательное упражнение «Обними плечи»	1.Отбивание мяча о пол одной рукой. 2.Подготовить двух детей к самостоятельному проведению утренней гимнастики. 3.Отбивание большого мяча о пол одной рукой с продвижением вперед	1.Ведение мяча по прямой, сбоку между предметами. 2.Упражнение «Подбрось - поймай». 3 шишки: подбросить 1 -й, взять 2-й, поймать 1-й, подбросить два. 3.Игра с обручем
Прогулка	1.Подвижная игра «Не оставайся на полу». 2.Игровое упражнение «Научись владеть мячом». 3.Пальчиковый массаж	1.Подвижная игра «Встречные перебежки». 2.Игра в городки. 3.Прыжки через нарисованные на земле линии	1.Подвижная игра «Найди себе пару». 2.Ходьба и спуск по ступенькам (лестница равновесия). 3.Прыжки через песчаные валики (высота 20 см). 4.Игра в футбол	1.Подвижная игра «Наседка и коршун». 2.Игровое упражнение «Нагрузи идущую машину» (попасть мешочком в кузов движущейся машины). 3.Ходьба и бег по разным грунтам
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Точечный массаж. 3.Дыхательное упражнение «Погонщики». 4.Биоэнергетическая гимнастика	1.Гимнастика в постели. 2.Точечный массаж. 3.Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики». 4.Занятия на тренажерах	1.Гимнастика в постели. 2.Пальчиковый массаж. 3.Дыхательное упражнение «Кошка». 4.Упражнение «Загони шишку целиком в ворота» (ширина ворот 15 см, расстояние 1,5 м)	1.Гимнастика в постели. 2.Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» (отработать индивидуально). 3.Упражнения для мелкой моторики рук. Физкультурный досуг
Работа с родителями	Информационный стенд в подготовительной группе «Здоровье детей в наших руках»			
Примечание	1.Физкультминутка «Лис и зайчата». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по различным грунтам (трава, песок, галька и т. Д.) в течение 1,5 мин в умеренном темпе		1.Физкультминутка «Я садовником родился». 2.Ежедневно в конце прогулки проводится бег в течение 1,5 мин в умеренном темпе. Следить за тем, чтобы дети дышали носом (если ребенок начал дышать ртом, перевести его на ходьбу)	

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Упражнение «Отодвинь дальше кубик» (мешочком с расстояния 4 м).	1.Упражнение «Прокати мяч по доске в ворота». 2.Гимнастика для глаз.	1.Ползание на четвереньках с мешочком на спине. 2.Школа малого мяча.	1.Упражнение «Сбей кегли» (расстояние 2; 2,5; 3; 4 м). 2.Гимнастика для глаз.

	2.Гимнастика для глаз. 3.Ходьба по кубикам с целью сохранения равновесия	3.Упражнение «Ножной баскетбол»	3.Гимнастика для глаз. 4.Упражнения для мелкой моторики рук	3.«Напольные шашки»
Прогулка	1.Подвижная игра «Ловиш-ка, бери ленту». 2.Прыжки на одной и другой ноге попеременно. 3.Подъем по ступенькам горки,спуск по наклонной поверхности	1.Подвижная игра «Перебрось мяч через сетку». 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Прыжки в высоту на ступеньку двумя ногами	1.Подвижная игра «Медведь и пчелы». 2.Ходьба по бровкам боком, приставным шагом. Построение в шеренгу	1.Подвижная игра «Кот и мыши». 2.Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на «первый-второй». Игры по желанию детей
Вечер	1.Гимнастика в постели. 2.Точечный массаж. 3.Закрепить элементы степ-аэробики. 4.Игры с большим мячом	1.В постели: восточная гимнастика «Кувшинчик», «Змея», «Птички и птенчики». 2.Дыхательное упражнение «Обними плечи». 3.Прокатывание обруча друг другу	1.Гимнастика в постели 2. Пальчиковый массаж. 3.Игры с кольцами	1.В постели: психогимнастика Чистяковой. 2.Закрепить элементы био-гимнастики. 3.Школа малого мяча. 4.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Фоторепортаж в подготовительной группе «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»			
Примечание	1.Физкультминутка «Подрастай-ка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин в умеренном темпе		1.Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин с ускорением на расстоянии 30 м. Уметь применять разные виды бега в зависимости от грунта: песок, асфальт, трава, листья	

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Упражнение «Сбей городки» (сбивание выполнять мешочком). 2.Гимнастика для глаз. 3.Ходьба с закрытыми глазами по шнуру, выложенному в форме квадрата, змейки и т. д.	1.Изготовление совместно с детьми плана спортивной площадки. 2.Гимнастика для глаз. 3.Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются»	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Гимнастика для глаз. 3.Упражнение «Пронеси мешочек на голове»	1.Упражнение «Кто быстрее принесет донесение» (подлезание по-пластунски под стул и боком в обруч). 2.Гимнастика для глаз. 3.Подбрасывание малого мяча вверх, ловля его после отскока от пола
Прогулка	1.Подвижная игра «Мяч водящему». 2.Упражнение «След в след». 3.Метание снежков в стоящие в центре санки	1.Подвижная игра «Охотники и звери». 2.Строительство снежной крепости. 3.Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках.	Подвижная игра «Зайцы и лиса». Ходьба с перешагиванием через снежные валики. Игра «Загони льдинку в ворота прыжком»	Подвижная игра «Ловля обезьян». Упражнение в умении слитно выполнять прицеливание и замах при метании в цель.
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика, «Змея», «Птички и птенчики», «Фонтанчик», «Волна».	1.Гимнастика в постели. 2.Точечный массаж. 3.Закрепление ритмической гимнастики «Друзья Буратино».	1. В постели: психо-гимнастика Чистяковой. 2. Дыхательное упражнение «Маятник головой».	1.Гимнастика в постели. 2.Самомассаж ручным массажером. 3.Упражнять детей в сбивании кубиков с расстояния 4 м.

	2.Пальчиковый массаж. 3.Упражнения для мелкой моторики руки. 4.Упражнение «Кто больше соберет снежков в корзину»	4.Игры с бадминтонной ракеткой и воланом	3.Упражнение «Кто больше наберёт очков?» (национальная игра «Тиньзянь на хорей»)	4.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Стенд в подготовительной группе «О пользе прогулок на свежем воздухе»			
Примечание	1.Физкультминутка «Самолет». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием ног и обычным шагом в течение 2 мин		Физкультминутка «Поезд». Привлекать детей к измерению расстояний условными мерками	

Январь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро		1.Упражнение «Покажи, кто из героев па елке тебе поправился больше всех» (один ребенок выполняет, другие отгадывают, кто это). 2.Гимнастика для глаз, 3.Упражнение в использовании замаха для увеличения силы броска «Кто дальше сдвинет мешочек»	1.Перебрасывание большого мяча друг другу с приседанием или хлопками. 2.Гимнастика для глаз. 3.Прыжки через скакалку. 4.Ходьба по канату с продвижением вперед	1.Упражнение в метании мелких предметов, захватывая их большим, указательным и средним пальцами. 2.Гимнастика для глаз. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
Прогулка		1.Подвижная игра «Два Мороза». 2.Игра «Найди, где спрятано»(ориентирование по плану). 3. Катание на санках парами	1.Подвижная игра «Ловля обезьян». 2.Скольжение по ледяным дорожкам на полусогнутых ногах, туловище наклонено вперед. 3. Катание на санках	1.Подвижная игра «Зайцы и лиса». 2.Катание на санках. 3. Метание снежков в цель
Вечер		1.Восточная гимнастика. 2.Упражнение «Подбрось - поймай» (три желудя). 3.Предложить детям показать их любимые упражнения с малым мячом (один пока зывает, другие повторяют)	1.Гимнастика в постели. 2.Закрепление биоэнергетической гимнастики. 3.Напольные шашки. 4.Игры с бильбоке	1.Психогимнастика Чистяковой. 2.Закрепление ритмической гимнастики «Друзья Буратино». 3.«Кто быстрее переберется через болото?» (с обручами). 4.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Родительское собрание «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»			
Примечание	1.Физкультминутка с пальчиками. 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин в умеренном темпе с ускорением на расстоянии 30 м		1.Физкультминутка «Зарядка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по рыхлому снегу в течение 2 мин. В подвижной игре поручать детям подавать сигналы к началу действий	

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игра «Кольцебросы» (расстояние	1.Игры с бильбоке.	1.«Напольные шашки».	1.Ходьба по шнуру приставным

	1,5 м). 2.Упражнение для мелкой моторики рук. 3.Отбивание мяча правой и левой рукой попеременно с продвижением вперед	2.Гимнастика для глаз. 3.Самомассаж спины. 4.Игровое упражнение «Попади в ноги»(прокатывание мяча в нужном направлении)	2.Школа малого мяча. 3.Элементы игры в футбол (ведение мяча правой и левой ногой)	шагом. 2.Упражнение для мелкой моторики рук. 3.Упражнение «Закати мяч головой в ворота»(толкание набивного мяча)
Прогулка	1.Подвижная игра «В чьей команде меньше мячей (снежков)». 2.Ходьба приставным шагом, руки за голову. 3. Игра «Взятие крепости»	1.Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2.Упражнение на равновесие: ходьба по скользкой поверхности, приставным шагом, по бровкам, валикам. 3.Игры в снежки, с цветными льдинками	1.Подвижная игра «Догони свою пару». 2.Скольжение по ледяной дорожке, с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки. 3. Игровое упражнение «Чья льдинка дальше проскользит»	1.Подвижная игра «Кот и мыши». 2.«Дорожка препятствий» (бег 10 м, метание вдаль, скольжение, забивание льдинки в ворота). 3. Прыжки через снежный ров
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика. 2.Бросание мяча с хлопками. 3.Ходьба с мешочками на голове. 4.«Ножной баскетбол»	1.Гимнастика в постели. 2.Упражнение «Попади в мяч» (метание мешочка в катящейся по полу мяч). 3.Упражнения с различными пособиями по желанию детей	1.В постели: психогимнастика Чистяковой. 2.Отбивание мяча о пол одной рукой: перед собой, справа, слева. 3.Игры с бильбоке	1.Гимнастика в постели. 2.Игра «Чья команда быстрее составит слово» (две команды по 4 человека должны принести буквы: в любой последовательности ,первый ребенок выбирает 1-ю букву, второй - вторую и т. д.)
Работа с родителями	Стенд в подготовительной группе «На зарядку всей семьей!»			
Примечание	1.Физкультминутка «Сороконожка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводил» безв умеренном темпе в течение 2 мин. В подвижной игре приучать детей самостоятельно распределять рол и		1.Физкультминутка «Бабочка». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 2 мин 20 с. 3.В подвижной игревыбиратьсудью, который будет-контролировать соблюдение правил, правильноевыполнение движений	

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Игровое упражнение «Поймай шарик в воронку» (бильбоке). 2.Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 3.Бросание кольца от груди одной рукой на стержень кольцеброса (расстояние 2 м)	1.Упражнять детей в выполнении замаха для увеличения дальности броска(расстояние3м). 2.Игры с шишками на развитие мелкой мускулатуры руки «Щелчки», «Подбрось-поймай». 3.Ходьба по дорожке следов, массажным коврикам	1.Прыжки на двух ногах, вдоль шнура, перепрыгивание сто вправо, влево. 2.Бросание малого мяча, ловля после удара о стсну. 3.Метание мешочка в цель	1.Игра в «Городки». 2.Прокатывание обруча в парах. 3.Игровое упражнение «Кто удержит дольше?» (вращение обруча на кисти руки)
Прогулка	1.Подвижная игра «Дорожка препятствий». 2.Упражнять детей в перепрыгивании через лужи,	1.Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2.Упражнение «Нарисуй ногами елочку». 3.Упражнение «Передай льдинку	1.Подвижная игра «Ловишки с мячом». 2.Игра «Заколдованный ребенок». 3.Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом ши	1.Подвижная игра «Лягушки и цапля». 2.Игра-эстафета «Через болота по кочкам» (из обруча в обруч).

	в прохождении по шатким мостикам. 3.Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на первый-второй	(камешек) партнеру», подпрыгивая на одной ноге. 4.Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	роком месте». 4.Ходьба по бровкам, бревну	3.Прыжки с короткими скакалками
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика. 2.Отработать элементы етп-аэробики. 3.Гимнастика для глаз. 4.Метание набивного мяча в обруч из и. п. стоя на коленях	1.Гимнастика в постели. 2.Пролезание в обруч, не касаясь его (правым, левым боком). 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.Игры с пособиями по желанию детей	1.В постели: психогимнастика Чистяковой. 2.Игры с кольцебросами. 3.Упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой». 4.Упражнение «Задень колокольчик» (с ракеткой)	1.Гимнастика в постели по выбору детей (проводят 2 ребенка). 2.Упражнение «Кто правильно бросит» (городошной битой). 3.Ритмическая гимнастика
Работа с родителями	Папка-ширма в подготовительной группе «Воспитание правильной осанки.»			
Примечание	1.Физкультминутка «Качели». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин с ускорением на расстоянии 30 м		1.Физкультминутка «Зарядка».2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин 30 с с преодолением естественных препятствий (луж, ручейков, пеньков)	

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Метание мешочка в стоящую на полу коробку (расстояние 2,5 м). 2.Подбрасывание и ловля мяча, не сходя с места. 3.Прыжки на двух ногах с мешочками, зажатыми между коленей	1.Ходьба «Кто пройдет дальше, сохраняя равновесие?» (по шнуру, положенному на пол) обычным шагом, пятка к носку. 2.Прыжки на одной ноге попеременно с продвижением вперед. 3.Ходьба с мешочком на голове	1.Метание набивного мяча вдаль снизу (расстояние 2-3 м). 2.Прыжки через скакалку. 3.Метание мешочка на дальность	1.Игровое упражнение «Кто дольше не уронит мяч» (отбивание о землю). 2.Упражнение «Подбрось - поймай - упасть не дай» (подбрасывание мяча прямо перед собой). 3.Ведение мяча ногой между предметами
Прогулка	1.Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется?». 2.Прыжки на ступеньку (высота 20 см). 3.Ходьба по бровкам. 4.Игры в классы	1.Подвижная игра «Поменяйся местами». 2.Прыжки в длину с места, обращать внимание на правильность выполнения 3.Игра с короткой скакалкой	1.Подвижная игра «Круговая лента». 2.Игровое упражнение «Попади в цель». 3.Игры в классы. 4.Игры с мячом	1.Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». 2.Метание мяча в цель. 3.Игровое упражнение «Пас». 4.Игры в классы, со скакалкой
Вечер	1.В постели: восточная гимнастика. 2.Упражнение «Кто попадет с самого дальнего расстояния?» (метанис в цель, после каждого броска делать шаг назад). 3.Прыжки на одной ноге через шнуры (расстояние м)	1.Гимнастика в постели по желанию детей. 2.Упражнение «Чей мешочек улетит дальше?» (метание вдаль из-за плеча, используя круговой замах). 3.Упражнения с мячом по желанию детей,	1.Психогимнастика Чистяковой (в постели). 2.Ходьба с мешочком на голове. 3.Игра в баскетбол	1.Гимнастика в постели по желанию детей. 2.Вращение обруча на кисти рук. 3.Элементы игры в бадминтон. 4.Игра в футбол. 5.Физкультурный досуг
Работа с				

родителями		
Примечание	1.Физкультминута «Дочка». 2.Ежедневно в конце прогулки перед возвращением в группу проводить бег в умеренном темпе в течение 2 мин 50 с. 3.Самостоятельная организация детьми игр (городки, классы)	1.Физкультминутка «Ванька-встанька». 2.Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 3 мин

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Утро	1.Ходьба по бровкам с хлопком под коленом. 2.Подбрасывание и ловля мяча, ведение рукой и забрасывание в кольцо. 3. Игровое упражнение «Попади в обруч» (двое детей прокатывают обруч, 3-4 детей .метают в него)	1. Упражнять детей в умении выбирать способ броска, регулировать силу при метании вдаль. 2.Упражнения с ракеткой и воланом. 3.Игровое задание «Докати мяч до стены»	1.Отбивание мяча о стену в парах (один бросает, другой ловит после удара о стену). 2.Ведение мяча с забрасыванием в корзину. 3.«Детский волейбол» (в кругу)	1.Игра «Школа мяча». 2.Упражнение с мелкими предметами «Подбрось - поймай». 3.Игровое упражнение «Загони кубик в центр»(метание мешочком с целью сдвинуть кубик с границы круга в его центр)
Прогулка	1.Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется». 2.Бег на скорость 30 м. 3.Метание мешочка и мяча в цель. 4.Прыжки в длину	1.Подвижная игра «Третий лишний». 2.Прыжки в длину с места и разбега. 3.Метание вдаль. 4.Прыжки через короткую и длинную скамейку	1.Подвижная игра «Ловля обезьян». 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба по нарисованной линии подскоками. Лазание по гимнастической лестнице на спортивной площадке	1.Подвижная игра «Гуси-лебеди». 2.«Дорожка препятствий» (бег 10 м, подлезание, подпрыгивание, лазанье по гимнастической стенке, подъем и спуск по лестнице, равновесие). 3.Игры по желанию детей
Вечер	1.Восточная гимнастика (в постели). 2.Ходьба по бровкам приставным шагом, пятка к носку. 3.Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. 4.«Городки»	1.Гимнастика в постели по желанию детей. 2.Лазание по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. 3.Катание на самокатах. 4.«Бадминтон»	1.Психогимнастика Чистяковой. 2.Прокатывание, вращение, пролезание в обруч. 3.«Футбол». 4.Игры по желанию детей	1.Гимнастика в постели. 2.Прыжки через скакалку. 3.Игры в классы. 4.«Баскетбол». 5.Физкультурный досуг
Работа с родителями	Стенд «Опасности летом!»			
Примечание	1. Физкультминутка «Движения».2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по разным грунтам в течение 3 мин		1.Физкультминутка «Часы».2.Ежедневно в конце прогулки перед возвращением в группу проводить бег в течение 3 мин с ускорением на расстоянии 30 м	

Календарное планирование подвижных игр

Вторая младшая группа

2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя	2-я младшая	средняя
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Сентябрь							
1.«Бегите ко мне» 2.«Догони мяч» 3.«Воротца»	1.«Самолеты» 2.«Попади в круг» 3.« С кошки на	1.«По ровненькой дорожке» 2.«Мой веселый	1.«Цветные автомобили» 2.«Самолеты»	1.«Наседка и цыплята» 2.«Бегите ко мне»	1.«Зайцы и волк» 2.«Цветные автомобили»	1.«Наседка и цыплята» 2.«Догони мяч»	1.«Пастух и стадо» 2.«Зайцы и волк»

	кочку»	звонкий мяч» 3.«Не наступи на линию»	3.«Птички и птенчики»	3.«Догони мяч»	3.«Самолеты»	3.«По ровенькой дорожке»	3.«Птички и птенчики»
Октябрь							
1.«Птички и птенчики» 2.«Бегите ко мне» 3.«Наседка и цыплята»	1.«У медведя во бору» 2.«Пастух и стадо» 3.«Зайцы и волк»	1.«Поймай комара» 2.«Птички и птенчики» 3.«По Ровенькой дорожке»	1.«Подбрось-поймай» 2.«У медведя во бору» 3.«Пастух и стадо»	1.«Попади в круг» 2.«Наседка и цыплята» 3.«Птички и птенчики»	1.«Лиса в курятнике» 2.«Подбрось-поймай» 3.«У медведя вобору»	1.«Попади в круг» 2.«Бегите ко мне» 3.«По Ровенькой дорожке»	1.«Птичка и кошка» 2.«Лиса в курятнике» 3.«Подбрось-поймай»
Ноябрь							
1.«Мыши в кладовой» 2.«Поймай комара» 3.«Попади в круг»	1.«Зайка серый умывается» 2.«Птичка и кошка» 3.«Подбрось-поймай»	1.«Воробушки и кот» 2.«Бегите ко мне» 3.«Попади в круг»	1.«Перелет птиц» 2.«Зайка серый умывается» 3.«Птичка и кошка»	1.«Мыши в кладовой» 2.«Мыши и кот» 3.«Поймай комара»	1.«Найди себе пару» 2.«Перелет птиц» 3.«Зайка серый умывается»	1.«Мыши в кладовой» 2.«Бегите ко мне» 3.«Попади в круг»	1.«Сбей булаву» 2.«Найди себе пару» 3.«Перелет птиц» 4.«Зайцы и волк»
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Декабрь							
1.«Бегите к флажку» 2.«Мыши в кладовой» 3.«Воробушки и кот»	1.«Котята и щенята» 2.«Сбей булаву» 3.«Найди себепару»	1.«Кролики» 2.«Птички и птенчики» 3.«Наседка и цыплята»	1.«Найди себе пару» 2.«Котята и щенята» 3.«Сбей булаву» 4.«Самолеты»	1.«Кто бросит дальше мешочек» 2.«Мыши и кот» 3.«Кролики»	1.«Лошадки» 2.«Найди, где спрятано» 3.«Сбей булаву»	1.«Кто бросит дальше мешочек» 2.«Бегите к флажку» 3.«Наседка и цыплята»	1.«Позвони в погремушку» 2.«Лошадки» 3.«Найди где спрятано»
Январь							
1.«Найди свой цвет» 2.«Кролики» 3.«Мыши в кладовой»	1.«Лиса в курятнике» 2.«Цветные автомобили» 3.«Найди и промолчи»	1.«Найди свой цвет» 2.«Наседка и цыплята» 3.«Кто броситдальшемешочек»	1.«Снежки» 2.«Санний поезд» 3.«Катание по скользкой дорожке»	1.«Найди свое место» 2.«Кролики» 3.«Поймай комара»	1.«Найди себе пару» 2.«Зайка серый умывается» 3.«Снежки»	1.«Найди свое место» 2.«мыши в кладовой» 3.«Попади в круг»	1.«Позвони в погремушку» 2.«Снежки» 3.«Катание по скользкой дорожке»
Февраль							
1.«Трамвай» 2.«Воробушки и кот» 3.«Мыши в кладовой»	1.«Кто ушел» 2.«Санний поезд» 3.«У медведя во бору»	1.«С кочки на кочку» 2.«Найди свой цвет» 3.«Кто дальше броситмешочек»	1.«Кто ушел» 2.«Снежки» 3.«Санний поезд»	1.«Сбей кеглю» 2.«Трамвай» 3.«Кролики»	1.«Карусель» 2.«Кто ушел» 3.«Ладочки»	1.«Сбей кеглю» 2.«Мыши в кладовой» 3.«Найди свойцвет»	1.«Наседка и цыплята» 2.«Карусель» 3.«Кто ушел»
Март							

1.«Поезд» 2.«Сбей кеглю» 3.«Наседка и цыплята»	1.«Бездомный заяц» 2.«Кто ушел» 3.«У медведя во бору» 4.«Зайцы и волк»	1.«Береги предмет» 2.«Трамвай» 3.«Мыши в кладовой»	1.«Прятки» 2.«Бездомный заяц» 3.«Кто ушел»	1.«Кто кричит» 2.«Найди свой цвет» 3.«Попади в круг»	1.«Ловишки» 2.«Прятки» 3.«Бездомный заяц» 4.«Пастух и стадо»	1.«Кто где кричит» 2.«Кролики» 3.«Кто бросит дальше мешочек»	1.«Мяч через сетку» 2.«Ловишки» 3.«Прятки»
Апрель							
1.«Лохматый пес» 2.«С кочку на кочку» 3.«Берегите предмет»	1.«Цветные автомобили» 2.«Мяч через сетку» 3.«Зайцы и волк»	1.«Лохматый пес» 2.«Сбей кеглю» 3.«Кролики»	1.«Птичка и кошка» 2.«Подбрось и поймай» 3.«Найди где спрятано»	1.«Найди, что спрятано» 2.«Береги предмет» 3.«Мыши в кладовой»	1.«Лошадки!» 2.«Перелет птиц» 3.«Сбей булаву»	1.«Найди что спрятано» 2.«Найди свой цвет» 3.«С кочкина кочку»	1.«Найди себе пару» 2.«Зайка серый умывается» 3.«Мяч через сетку»
Май							
1.«Птички в гнездышках» 2.«Кролики» 3.«Сбей кеглю»	1.«Прятки» 2.«Котята и щенята» 3.«У медведя во бору»	1.«Птички в гнездышках» 2.«Наседка и цыплята» 3.«Берегите предмет»	1.«Позвони в погремушку» 2.«Мяч через сетку» 3.«Пастух и стадо»	1.«Кто где кричит» 2.«Лохматый пес» 3.«Мыши в кладовой»	1.«Самолеты» 2.«Мяч через сетку» 3.«Кто ушел»	1.«Птички в гнездышках» 2.«Кролики» 3.«Береги предмет»	1.«Зайка серый умывается» 2.«Бездомный заяц» 3.«Сбей булаву»

Старшая и подготовительная группы

Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная	Старшая	Подготовительная
1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Сентябрь							
1.«У медведя во бору» 2.«Не оставайся на полу» 3.«Кто скорее до флажка»	1.«Мяч по кругу» 2.«Хитрая лиса» 3.«У медведя вобору»	1.«Не оставайся на полу» 2.«Ловишки» 3.«Кто скорее до флажка»	1.«Мы веселые ребята» 2.«Не оставайся на полу» 3.«Ловишки»	1.«Уголки» 2.«Кто скорее до флажка» 3.«Мяч через сетку»	1.«Парный бег» 2.«Мяч через сетку» 3.«Кто скорее до флажка»	1.«Кто лучше прыгает» 2.«Уголки» 3.«Сбей булаву»	1.«Мышеловка» 2.«Сбей булаву» 3.«Кошки-мышки»
Октябрь							
1.«Медведи и пчелы» 2.«Кто лучше прыгает» 3.«Уголки»	1.«Голова и хвост дракона» 2.«Не оставайся на полу» 3.«Мышеловка»	1.«Охотники и зайцы» 2.«Медведи и пчелы» 3.«Кто лучше прыгает»	1.«Встречные перебежки» 2.«Голова и хвост дракона» 3.«Мышеловка»	1.«Эстафета парами» 2.«Охотники и зайцы» 3.«Медведи и пчелы»	1.«Найди себе пару» 2.«Встречные перебежки» 3.«Голова и хвост дракона»	1.«Парный бег» 2.«Эстафета парами» 3.«Охотники и зайцы»	1.«Наседка и цыплята» 2.«Найди себе пару» 3.«Встречные перебежки»
Ноябрь							
1.«Удочка» 2.«Парный бег» 3.«Эстафета парами»	1.«Ловишка, бери ленту» 2.«Наседка и цыплята»	1.«Мышеловка» 2.«Удочка» 3.«Парный бег»	1.«Перебрось мяч через сетку» 2.«Ловишка, бери ленту»	1.«Брось флажок» 2.«Мышеловка» 3.«Удочка»	1.«Удочка» 2.«Перебрось мяч через сетку» 3.«Ловишка,	1.«Пожарные на учении» 2.«Брось флажок» 3.«Мышеловка»	1.«Кот и мыши» 2.«Удочка» 3.«Перебрось мяч через сетку»

	3.«Найди себепару»		3.«Наседка и цыплята»		бериленту»		
Декабрь							
1.«Мы веселые ребята» 2.«Пожарные на учении» 3.«Брось флажок»	1.«Мяч водящему» 2.«Кот и мыши» 3.«Удочка»	1.«С кочки на кочку» 2.«Мы веселые ребята» 3.«Пожарные на учении»	1.«Охотники и звери» 2.«Мяч водящему» 3.«Кот и мыши»	1.«Гуси-лебеди» 2.«С кочки на кочку» 3.«Мы веселые ребята»	1.«Зайцы и лиса» 2.«Охотники и звери» 3.«Мяч водящему»	1.«Кто сделает меньше прыжков» 2.«Гуси-лебеди» 3.«С кочки на кочку»	1.«Ловля обезьян» 2.«Зайцы и лиса» 3.«Охотники и звери»
Январь							
1.«Сделай фигуру» 2.«Кто сделает меньше прыжков» 3.«Гуси-лебеди»	1.«Два мороза» 2.«Ловля обезьян» 3.«Зайцы и лиса»	1.«Пронеси мяч не задев кеглю» 2.«Сделай фигуру» 3.«Кто сделает меньше прыжков»	1.«Чья команда быстрее построится» 2.«Два мороза» 3.«Ловля обезьян»	1.«Караси и щука» 2.«Пронеси мяч не задев кеглю» 3.«Сделай фигуру»	1.«Ловля обезьян» 2.«Чья команда быстрее построится» 3.«Два мороза»	1.«Попади в обруч» 2.«Караси и щука» 3.«Пронеси мяч не задев кеглю»	1.«Сохрани пару» 2.«Ловля моли» 3.«Чья команда быстрее построится»
Февраль							
1.«Забрось мяч в кольцо» 2.«Попади в обруч» 3.«Караси и щука»	1.«Путаница» 2.«Сохрани пару» 3.«Ловля моли»	1.«перебежки» 2.«Забрось мяч в кольцо» 3.«Попади в обруч»	1.«День-ночь» 2.«Путаница» 3.«Сохрани пару»	1.«Хитрая лиса» 2.«Перебежки» 3.«Забрось мяч в кольцо»	1.«Санний поезд» 2.«День – ночь» 3.«Путаница»	1.«Сбей мяч» 2.«Хитрая лиса» 3.«Перебежки»	1.«Догони свою пару» 2.«Санний поезд» 3.«Путаница»
Март							
1.«Встречные перебежки» 2.«Сбей мяч» 3.«Хитрая лиса»	1.«Дорожка препятствий» 2.«Догони свою пару» 3.«Удочка»	1.«Сбей кеглю» 2.«Встречные перебежки» 3.«Уголки»	1.«Лиса в курятнике» 2.«дорожка препятствий» 3.«Догони своюпару»	1.«Дорожка препятствий» 2.«Сбей кеглю» 3.«Встречные перебежки»	1.«Ловишка с мячом» 2.«Лиса в курятнике» 3.«Дорожка припятствий»	1.«Пустое место» 2.«Встречные перебежки» 3.«Сбей кеглю»	1.«Лягушка и цапли» 2.«Ловишка с мячом» 3.«Лиса в курятнике»
Апрель							
1.«Мяч водящему» 2.«Пустое место» 3.«Дорожка препятствий»	1.«Чье звено быстрее соберется» 2.«Лягушка и цапля» 3.«Ловишки с мячом»	1.«Затейники» 2.«Мяч водящему» 3.«Пустое место»	1.«Поменяйся местами» 2.«Чье звено быстрее соберется» 3.«Лягушка и цапля»	1.«Бездомный заяц» 2.«Затейники» 3.«Пожарные на учении»	1.«Круговая лапта» 2.«Поменяйся местами» 3.«Чье звено быстрее соберется»	1.«Не оставайся на полу» 2.«Мы веселые ребята» 3.«Охотники и зайцы»	1.«Красные и синие» 2.«Круговая лапта» 3.«Поменяйся местами»
Май							
1.«Классы» 2.«Встречные перебежки»	1.«Лови – не урони» 2.«Красные и синие» 3.«Круговая лапта»	1.«Сбей кеглю» 2.«Классы» 3.«Эстафета»	1.«Третий лишний» 2.«Лови – не урони» 3.«Красные и синие»	1.«Пронеси мяч, не задев кеглю» 2.«Хитрая лиса»	1.«Гуси-лебеди» 2.«Третий лишний» 3.«Лови – не урони»	1.«Забрось мяч в кольцо» 2.«Мышеловка»	1.«Футбол» 2.«Гуси-лебеди» 3.«Третий

3.»Медведи и пчелы»		парами»		3.»Попади в обруч»		3.»Удочка"	лишний»
---------------------	--	---------	--	--------------------	--	------------	---------

Перспективный план физкультурно - активного отдыха

Группа		Младшая		Старшая		
		Досуги	День здоровья	Досуги	День здоровья	Праздники
Месяц	Сентябрь	<i>Развлечение в младшей группе «В зоопарке»</i>	<i>Оздоровительное мероприятие «В здоровом теле здоровый дух»</i>	<i>Развлечение в подготовительной группе «День Знаний»</i>	Приемственность «Кросс нации»	День Здоровья во всех группа «Путешествие незнайки»
	Октябрь	<i>Развлечение в младшей группе «Маленькие спортсмены»</i>		<i>Развлечение в подготовительной группе «Спортивный огород»</i>		
	Ноябрь	<i>Развлечение в младшей группе «Ярмарка игр»</i>		<i>Досуг в подготовительной группе «Вместе веселее»</i>		
	Декабрь	<i>Развлечение в младшей группе «Нас елочка зимою в гости позвала»</i>		<i>Досуг в подготовительной группе «Путешествие в снежную страну»</i>		
	Январь	<i>Досуг в младшей группе совместно с родителями «Здравствуй зимушка, зима!..»</i>	<i>День здоровья Приемственность спортивное оздоровительного развлечения «Зимние забавы»</i>	<i>Развлечение в подготовительной группе «Спортивная Спартакиада»</i>	<i>День здоровья «Здравствуй, лето!»..</i>	<i>Спортивно праздничное развлечение в подготовительной группе совместно с родителями «Бравые солдаты»</i>
	Февраль	<i>Развлечение в младшей группе «А ты баты шли солдаты!»</i>		Развлечение в подготовительной группе «Юные туристы.»		
	Март	<i>Развлечение в младшей группе «Игры с Капитошкой»</i>		<i>Развлечение в подготовительной группе «Веселые старты»</i>		
	Апрель	<i>Развлечение во второй младшей группе «Лесное путешествие»</i>	<i>Спортивно-познавательный досуг в подготовительной группе «Путешествие на луну»</i>			
Май	<i>Развлечение в младшей группе «Мы за солнышком шагаем.»</i>	<i>Досуг в подготовительной группе «Светлый праздник день победы!»</i>				

2.4.1. Формы и методы работы с родителями

В условиях специализированного дошкольного учреждения перед педагогами стоят особые задачи взаимодействия с семьей, так как в психолого-педагогической поддержке

нуждаются не только воспитанники, но и их родители. Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:

- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно;

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательного процесса.

Содержание	Сроки
1. Консультация в старшей-подготовительной группе «Спортивная форма для занятий физической культуры.» 2. Информационный стенд во второй младшей группе «Точечный массаж или волшебные точки» 3. Информационный стенд в подготовительной группе «Плоскостопие и осанка»	сентябрь
1. Информационный стенд в подготовительной группе «Растим здорового человека» 2. Информационный стенд в второй младшей группе «Веселые игры для дождливой погоды»	октябрь
1. Информационный стенд в второй младшей группе «Укрепление иммунитета ребёнка.» 1. Фоторепортаж в подготовительной группе «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	ноябрь
1. Информационный стенд в второй младшей группе «Веселая гимнастика» 2. Стенд в подготовительной группе «О пользе прогулок на свежем воздухе»	декабрь
1. Анкетирование «Физкультура – важно ли?»	январь
1. Стенд в подготовительной группе «На зарядку всей семьёй!» 2. Папка-передвижка в второй младшей группе «Игры с мячом для развития речи» 3. Спортивно праздничное развлечение в подготовительной группе совместно с родителями «Папы разные нужны, папы всякие важны»	февраль
1. Стенд в второй младшей группе «Подвижные игры- залог здоровья.» 2. Папка-ширма в подготовительной группе «Воспитание правильной осанки.»	март
1. Папка передвижка в второй младшей группе «Дыхательная гимнастика»	апрель
1. Стенд во всех группах «Опасности летом!»	май

3. Организационный раздел.

3.1. Программно-методическое обеспечение ОП ДО

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой.

«От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 304 с.

Основная коррекционная программа дошкольного образования «Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи» Т.Б. Филичева, Т.В.Туманова, Г.В. Чиркина - Москва, Дрофа, 2009

Программа обучения детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи (для старшего возраста) /Авт. Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина/

Программа обучения детей с недоразвитием фонематического строя речи (подготовительная группа) /Авт. Г.А.Каше, Г.В.Чиркина/

Подготовка к школе детей с задержкой психического развития /Авт. С.Г.Шевченко/

Образовательная область «Физическая развитие»

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

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

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

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

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 20082010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 20052010.

Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» Пособие для практических работников дошкольных учреждений. Москва Акркти, 1997.

Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». Пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений. М., «Просвещение». 2007.

Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б «Развивающая педагогика оздоровления». Программно- методическое пособие. Москва «Линка-Пресс». 2000.

Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва «Гном и Д» 2003.

Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом». Сценарии спортивных праздников. Москва. «Гном и Д», 2003.

Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду». Москва. Просвещение» 2003.

Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва. «Владос» 1999.

Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДООУ. Москва. «Сфера». 2003.

Чупаха И.В. «Здоровый ребенок в здоровом социуме». Москва «Илекса». 1999. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» - Москва,

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - Москва, Просвещение, 1986;

Хухлаева Д.В. « Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» - Москва, Просвещение, 1984;

Алямовская В.Г. « Физкультура в детском саду» - Москва, Чистые пруды, 2005; Осокина Т.И., Чунтонова В.А. «Физическое воспитание детей на севере»- Москва, Просвещение, 1981;

Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» - Москва, Просвещение, 1986.

График проведения непрерывной образовательной деятельности инструктора по физическому развитию

Понедельник	9:35 – 9:50 --- 2 младшая группа 9:30 – 9:50 --- средняя группа
-------------	--

	10:25 –10:50 ---старшая группа 10:20 – 10:50 ---подготовительная группа
Среда	9:35 – 9:50 --- 2 младшая группа 9:30 – 9:50 --- средняя группа 10:25 –10:50 ---старшая группа 10:20 – 10:50 ---подготовительная группа.
Пятница	9:35 – 9:50 --- 2 младшая группа 9:30 – 9:50 --- средняя группа 9:55 –10:20 ---старшая группа 9:50 – 10:20 ---подготовительная группа

3.2.Характеристика особенностей организации образовательного процесса

Педагогическая система МКДОУ Ханты-Мансийского района «Детский сад «Солнышко» п.Кедровый» включает в себя коррекционно-образовательную работу, которая представляет собой комплекс психолого- педагогических мероприятий, направленных на всестороннее развитие физических и психических возможностей детей. Содержание образовательного процесса строится на единстве образовательной, воспитательной и коррекционной работы. Обучение обеспечивает: развивающее взаимодействие взрослого и ребенка; ненасильственное взаимодействие взрослых и детей, обуславливающее произвольность и свободу деятельности ребенка, что выражается в предоставлении ему возможности самостоятельного выбора содержания и способов осуществления деятельности, материала, партнера, индивидуального темпа и ритма работы.

Учитывая специфику образовательных областей, воспитатель самостоятельно выбирает формы образовательной деятельности

Образовательная система ДОУ строится на основе личностно-ориентированного отношения к ребенку, обеспечивает создание основного фундамента развития ребенка - формирование базовой культуры личности.

Коррекционно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с основными принципами.

Принцип занимательности - обучение детей происходит в игровой форме, в различных видах деятельности. Познание воспринимается детьми как игра, если в нём много загадочного, интересного, парадоксального. Игровое обучение способствует вовлечению детей в целенаправленную деятельность, формированию у них желания выполнять предъявляемые требования и стремления к достижению конечного результата.

Принцип новизны - новизна содержания позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.

Принцип динамичности - постановка таких целей по коррекции, обучению и развитию ребенка, которые бы постоянно углублялись и расширялись, т.к. необоснованное дублирование содержания и задач занятий - одна из причин снижения внимания и интереса детей к обучению,

Принцип комплексности - решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи планируется с учётом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающего влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения занятий, формы проведения и интенсивности работ.

Принцип полезности - приобретение практической пользы в виде формирования у детей способов адаптации к реальным условиям жизни. Ребёнок получает возможность познавать мир через те виды деятельности, которые для него более привлекательны. Задача воспитателя - помочь ребёнку совершенствоваться в выбранных им видах деятельности.

Принцип сотрудничества - создание в ходе занятий атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности между педагогами и детьми.

3.3. Формы и методы работы с детьми

Воспитательно-образовательный процесс может быть условно подразделен на:

• *непосредственно образовательная деятельность по физической культуре*: игровая, сюжетная (Любые физические упражнения сочетаются с сюжетом), тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующая, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские

- физкультурные досуги (проводятся 1 раза в месяц);

- спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);

- соревнования;

- дни здоровья (1 раз в квартал);

- тематические досуги;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

• *физическое развитие*: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, ходьба босиком по ребристым дорожкам, ножные ванны), утренняя гимнастика в сочетании с интенсивным закаливанием;

Самостоятельная деятельность детей:

• *физическое развитие*: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

3.4. Предметно-развивающая среда

Развивающая среда дошкольного учреждения строится в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь. Пособия, игрушки. Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию Сан.Пина, а так же на основе медико- педагогических исследований. Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений и качеств. Физкультурное оборудование подобранно на основе возрастных особенностей, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки.

Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Педагог целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность в видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Перечень оборудования.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Гимнастическая скамейка Длина – 400 см. Ширина – 23 см. Высота – 20, 30, 40 см	3
2	Доска гладкая Длина – 250 см. Ширина – 20 см	1
3	Доска с ребристой поверхностью Длина – 150 см. Ширина – 20 см	1
4	Доска с ребристой поверхностью Длина – 50 см. Ширина – 20 см	1
5	Дорожка – змейка (канат) Длина – 250 см. Диаметр – 2 см	1
6	Коврик массажный Длина – 30 см. Ширина – 30 см	3
7	Коврик массажный (резиновый) Длина – 30 см. Ширина – 30 см	1
8	Коврик со следочками Длина – 200 см. Ширина – 150 см	2
9	Скакалки Длина – 200 см	35
10	Стойка для обручей Высота – 120 см	2
11	Маты гимнастические Длина – 160 см	4
12	Для катания бросания ловли Кегли (набор)	6
13	Кольцеброс	2
14	Мешочек с грузом малый Масса – 200 гр	13
15	Мячи большие Диаметр – 25 см	30
16	Мячи средние Диаметр – 13 см	15
17	Мячи малые Диаметр – 15 см	20
18	Мячи массажные Диаметр – 10 см	15
19	Мяч для волейбола	1
20	Мяч для футбола	2
21	Кольцо баскетбольное	1
22	Флажки	25

23	Платочки	25
24	Обручи средние Диаметр- 60 см	25
25	Обручи большие Диаметр – 74 см	6
26	Обручи малые Диаметр – 34 см	10
27	Шапочки	20
28	Ленточки	50
29	Погремушки	50
30	Кегли	30
31	Палки гимнастические	
32	Дуги	4
33	Конусы (ориентиры)	6
34	Флажки большие	25
35	Диск здоровья	2
36	Палки эстафетные.	8
37	Разметчик для спортивных игр.	10
38	Сетка для мячей	1
39	Велотренажёр	1
40	Батут	1
41	Беговая дорожка.	1
42	Шведская сетка	1
43	Лесенка (стремянка)	1
44	Кубики	60
45	Верёвка плетёная 5 м	1
Разновидности нестандартного оборудования		
46	Обруч мешок 2м	2
47	Нестандартные оборудование «Кольца»	20
48	«Султанчики» из бросового материала	25
49	Набивной мяч	1
50	Булавы	2

51	Платочки	25
52	Верёвочки с «киндер-сюрпризами»	30
53	Малые кольца	25
54	Гусеница	1
55	Мешочки с песком	15
56	Стойка для метания в цель	1
57	Верёвка, стойки для прыжков в высоту.	2
58	Мини маты	4
59	Гантели из бросового материала	20
60	Нарезные следочки	10
61	Корзины для мячей	2
Спортивные игры		
62	Настольный «Футбол»	1
63	Настольный «Биллиард»	1
64	«Хоккейный набор»	2
65	«Теннис»	1
66	«Городки»	1
67	Из бросового материала «Поймай комара» .	1
68	Разновидности «Кольцебросов».	6
69	«Серсо»	1
70	«Бадминтон»	1
71	«Лапта»	1
Шапочки для подвижных игр		
72	«Воробушки и автомобиль».	20
73	«Огородники».	20
74	«Ходят капельки по кругу».	20
75	«У медведя во бору»	1
76	Диск с предоставлением физкультурных уголков	1

Перечень программ, технологий, методических пособий

«От рождения до школы» под ред.Н.Е.Веракса, М.А.Васильевой, Т.С. Комаровой.	
Младший дошкольный возраст	
Название методических пособий	
1	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева
2	Программа воспитания и обучения в детском саду. Авторы: М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова.
3	Детский сад и семья. Методика работы с родителями. Автор -Е.С.Евдокимова, Н.В.Додокина.
4	Воспитание и обучение в первой младшей группе детского сада. Автор: С.Н.Теплюк
5	Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» Авторы: М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова.
6	Воспитание и обучение во второй младшей группе детского сада. Автор: М.Б.Зацепина
7	Комплексное перспективное планирование вторая младшая группа
8	Ребенок второго года жизни . Автор -С.Н.Теплюк
9	Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Первая младшая группа. Авторы-В.И.Мустафаева и др.
10	Комплексно – тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса первая младшая группа
11	Физическое воспитание в детском саду. 2-7 лет. Автор -Э.Я.Степаненкова.
12	Методика проведения подвижных игр. Автор - Э.Я.Степаненкова.
Средний дошкольный возраст	
13	Воспитание и обучение в средней группе детского сада. Автор -В.В.Гербова
14	Методические рекомендации «Программе воспитания и обучения в детском саду». Авторы: М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова.
15	Комплексное перспективное планирование средняя группа
16	Комплексно – тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса вторая младшая группа
17	Комплексно – тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса средняя группа
18	Физическое воспитание в детском саду. 2-7 лет. Автор -Э.Я.Степаненкова.
19	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Автор - Л.И.Пензулаева
20	Методика проведения подвижных игр. Автор - Э.Я.Степаненкова.
Старший дошкольный возраст	
21	Воспитание и обучение в подготовительной группе детского сада. Автор - Т.С.Комарова
22	Воспитание и обучение в старшей группе детского сада. Автор-О.А.Соломенникова
23	Методические рекомендации к«Программе воспитания и обучения в детском саду». Авторы: М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова.
24	Комплексно – тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса старшая группа
25	Комплексно – тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса подготовительная группа
26	Диагностика готовности ребенка к школе. 5-7 лет. Автор - Н.Е.Веракса.
27	Тетрадь для диагностики готовности ребенка к школе.
28	Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет. Автор -А.Н.Веракса.
29	Физическое воспитание в детском саду. 2-7 лет. Автор -Э.Я.Степаненкова.
30	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Автор -Л.И.Пензулаева
31	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Автор -Л.И.Пензулаева
32	Методика проведения подвижных игр. Автор - Э.Я.Степаненкова.

3. Дополнительный раздел-краткая презентация.

Категория	2 младшая гр.	Средний возраст	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Возраст детей.	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Кол-во				

Используемые программы:

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой.
«От рождения до школы».

Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.

В условиях специализированного дошкольного учреждения перед педагогами стоят особые задачи взаимодействия с семьей, так как в психолого-педагогической поддержке

нуждаются не только воспитанники, но и их родители. Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:

- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и

действенно;

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательного процесса.

- Информационные стенды для родителей
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения

Содержание	Сроки
1. Консультация в старшей-подготовительной группе «Спортивная форма для занятий физической культуры.»	сентябрь
2. Информационный стенд во второй младшей группе «Точечный массаж или волшебные точки»	
3. Информационный стенд в подготовительной группе «Плоскостопие и осанка»	
3. Информационный стенд в подготовительной группе «Растим здорового человека»	октябрь
4. Информационный стенд в второй младшей группе «Веселые игры для дождливой погоды»	
2. Информационный стенд в второй младшей группе «Укрепление иммунитета ребёнка.»	ноябрь
2. Фоторепортаж в подготовительной группе «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	
3. Информационный стенд в второй младшей группе «Веселая гимнастика»	декабрь
4. Стенд в подготовительной группе «О пользе прогулок на свежем воздухе»	
2. Анкетирование «Физкультура – важно ли?»	январь

4. <i>Стенд в подготовительной группе «На зарядку всей семьёй!»</i>	февраль
5. <i>Папка-передвижка в второй младшей группе «Игры с мячом для развития речи»</i>	
6. <i>Спортивно праздничное развлечение в подготовительной группе совместно с родителями «Папы разные нужны, папы всякие важны»</i>	
4. <i>Стенд в второй младшей группе «Подвижные игры- залог здоровья.»</i>	март
5. <i>Папка-ширма в подготовительной группе «Воспитание правильной осанки.»</i>	
2. <i>Папка передвижка в второй младшей группе «Дыхательная гимнастика»</i>	апрель
2. <i>Стенд во всех группах «Опасности летом!»</i>	май