**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**НАПРАВЛЕНИЯ: «ЗДОРОВЬЕ»,«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Пояснительная записка**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно-гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

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

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

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании .

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность - 20-25 минут.

В средней группе проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

К концу пятого года дети могут:

• ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

• лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

• принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, пры­гать в длину с места на расстояние не менее 70 см;

• ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

• выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

• строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

• скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

• ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

• кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;

• ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

• придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

• выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациоз­ность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, органи­зуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивиду­альной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

*Понедельник*

- физкультурная деятельность в зале;

- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

*Вторник*

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;

- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

*Среда*

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;

- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

*Четверг*

- физкультурная деятельность в зале;

- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;

индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

 *Пятница*

-подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);

-индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвиж­ных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшест­вующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, ко­гда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основ­ном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится играм спор­тивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движе­ния с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содер­жания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необ­ходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дни неде­ли | 1 -я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4- я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь |  Поне-дельник | 1. Подвижная игра с бегом«Трамвай».2. Упражнения с мячом: прокатываниемяча друг другу,в ворота (ширина 50-40 см)с расстояния 1,5-2 м | 1. Подвижная игра с бегом«Самолеты» (разучивание).2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в пред-меты (расстояние 1,5-2 м). | 1. Подвижная игра с прыжками«Зайцы и волк» (разучивание).2. Игровое упражнение с мячом«Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика)между палками (расстояние 2-3 м) | 1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание).2. Упражнения с мячом:бросание вверх и ловля (неменее 3-4 раз подряд);удар о землю и ловля |
| Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе № 1.Задачи: учить детей медленому бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее | Физкультурная деятельность на воздухе № 2.Задачи: учить детей во время бега соблюдатьрасстояние; упражнятьв прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве | Физкультурная деятельность на воздухе № 3.Задачи: упражнять в ползаниипо гимнастической скамейкена четвереньках, опираясьна ступни и ладони | Физкультурная деятельность на воздухе № 4.Задачи: учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед |
| Среда | 1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления.3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу | 1. Подвижная игра с прыжками«По ровненькой дорожке».2. Игровое упражнение «Вот какие быстрыеножки» - бегна носках, широкими шагами.3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу | 1. Подвижная игра с метанием«Попади в круг».2. Упражнения в беге: в колонне по одномуи парами, в разныхнаправлениях, с ловлей друг друга.3. Езда на велосипеде по прямойи по кругу | 1. Подвижная игра с прыжками«Зайцы и волк».2. Упражнения в беге: по кругу ,держась за руки, за шнур.3. Езда на велосипедепо кругу с выполнением задания. |
| Четверг | 1. Подвижная игра с метанием«Кто дальше бросит мешочек2. Игровое упражнение «Незадень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола | 1. Подвижная игра с бегом«Самолеты».2. Упражнения в лазанье: пол-зание на четвереньках на рас-стояние 6-8 м | 1. Подвижная игра с прыжками«Зайцы и волк».2. Игровое упражнение в равно-весии «Пройди - не упади» -ходьба по шнуру, положенномупрямо, по кругу, зигзагообразно | 1. Подвижная игра с ла-заньем «Пастух и стадо».2. Упражнения в беге и рав-новесии: бег по площадке,по сигналу воспитателявстать на куб или скамейку |
| Пятница | 1. Подвижная игра с прыжка­ми «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны | 1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориен­тировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Ма­ленькие зайчики скачут на лу­жайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Подвижная игра с бегом «Са­молеты». 2. Упражнения в лазанье: полза­ние по гимнастической скамейке на четвереньках поточным спо­собом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - под­скоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад) | 1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, об­ратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внеш­ней стороне стопы, мелким и широким шагом |

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Октябрь | Поне­дельник | 1. Подвижная игра с прыжка­ми «Лиса в курятнике» (разу­чивание).2. Упражнения с мячом: бро­сание друг другу и ловля (рас­стояние 1-1,5 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили» (разучивание).2. Упражнения с мячом: броса­ние двумя руками от груди че­рез сетку или веревку, натяну­тую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м) | 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучива­ние).2. Упражнения с мячом: броса­ние мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя | 1. Подвижная игра с ла­заньем «Пастух и стадо».2. Упражнения с мячом: от­бивание после удара о зем­лю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд |
| Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимна-стической скамейке, подтягиваясь на ру­ках; упражнять в подлезании под шнур | физкультурная деятельность на воз­духе № 6. Задачи: учить прыгать в вы­соту через шнур; развивать ориентировку в пространстве | Физкультурная деятельность на воз­духе № 7. Задачи: учить лазить по на­клонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; уп­ражнять в беге с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком |
| Среда | 1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю».2. Упражнения в беге: змей­кой, обегая поставленные в ряд предметы.3. Езда на велосипеде с вы­полнением заданий | 1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот».2. Упражнения в беге: с уско­рением и замедлением темпа, со сменой ведущего.3. Езда на велосипеде по до­рожкам с поворотом | 1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями.3. Езда на велосипеде и самокате | 1. Подвижная игра с лазань­ем «Кролики».2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигна­лу воспитателя найти свое место в колонне.3. Езда на велосипеде и са­мокате |
| Четверг | 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове | 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, под­нятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) | 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору».2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках | 1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне».2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь при­менить чередующийся шаг |
| Пятница | 1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки».2. Подвижная игра с прыжка­ми «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнасти­ческой скамейке прямо и бо­ком | 1. Подвижная игра на ориенти­ровку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки».3. Упражнения в ходьбе с раз­ным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с пе­ременой направления | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек».3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической ска­мейке с мешочком на ладони вытянутой руки | 1. Подвижная игра на ори­ентировку в пространстве «Не задень!».2. Подвижная игра с прыж­ками «По ровненькой до­рожке».3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сто­рону, вперед, назад |

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | Поне­дельник | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: броса­ние вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».2. Упражнения с мячом: броса­ние друг другу снизу из-за го­ловы (расстояние 1,6 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание).2. Упражнения с мячом: перебра­сывание двумя руками из-за голо­вы через сетку (расстояние 2 м) | 1. Подвижная игра «Мыши и кот».2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и ле­вой рукой |
| Вторник | 1. Физкультурная деятельность на воздухе № 9.Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнасти­ческой скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге | Физкультурная деятельность на воз­духе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием | Физкультурная деятельность на воз­духе № 11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стен­ке чередующимся шагом, бегать с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 12. Задачи: учить детей на­ходить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к мес­ту занятий; учить расклады­вать лыжи на снегу, закреп­лять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах |
| Среда | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин).3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередованиес ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».2. Упражнения в равновесии:ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз) | 1. Подвижная игра на ориентировку впространстве «Найдисвое место».2. Упражнение «Докати обручдо флажка».3. Упражнения в беге со среднейскоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».2. Упражнения в прыжках:подскоки вверх на месте(ноги вместе - ноги врозь,одна - вперед, другая – назад).3. Упражнения в ходьбе:мелким и широким шагомс разным положением рук |
|  | Четверг | 1. Подвижная игра с бегом«Воробышки и кот».2. Упражнения в равновесии:ходьба по скамейке, ставя ногуна носок; руки в стороны | 1. Подвижная игра с бегом«Птички в гнездышках».2. Упражнения в равновесии:ходьба по шнуру, положенномупрямо, по кругу, зигзагообразно | 1. Подвижная игра с бегом «Лошадки».2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»:на сигнал «Великаны»--ходьба в колонне широ-ким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами | 1. Подвижная игра с бегом«Лохматый пес».2. Игровое упражнение«Стань первым» - ходьбав колонне за ведущим.(Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются.Названный ребенок обгоняет колоннуи становится первым.Ходьба продолжается) |
| Пятница | 1. Подвижная игра с бегом«Кто добежит быстрее?».2. Подвижная игра с прыжками«Лиса в курятнике».3. Пролезание в обручи | 1. Подвижная игра с лазаньем«Птицы и дождь».2. Ходьба широким шагом по гимнастичес-кой скамейке, затем ходьба с перешагива-нием через кубики.3. Упражнения в прыжках: спрыгивание сгимнастическойскамейки в обруч | 1. Подвижная игра с прыжками«Лиса в курятнике».2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».3. Лазанье по гимнастическойстенке чередующимся шагом | 1. Упражнения на лыжах:поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой,затем - другой.2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м) |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь | Поне-дельник | 1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание).2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встаетв конец колонны | 1. Подвижная игра с бегом«Ловишки».2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередноправой и левой рукой | 1. Подвижная игра с прыжками«Заяц серый умывается» (разучивание).2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» | 1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше броситмешочек?».2. Игровое упражнение«Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другомв колонне |
| Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе (повторение).Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов | Физкультурная деятельность на воздухе № 2.Задачи: учить детей уверенностоять на лыжах, ходить ступающим шагом | Физкультурная деятельность на воздухе № 3.Задачи: развивать чувстворавновесия при передвижениина лыжах; закреплять умениеходить ступающим шагом | Физкультурная деятельность на воздухе № 4.Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору |
| Среда | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющийстановится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки.3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу | 1. Подвижная игра с бегом«Бездомный заяц».2. Парное катание на санках:двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Другза другом едут 4 пары.)3. Ходьба в колонне по одномупо снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги | 1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».2. Поочередное катание другдруга на санках.3. Прыжки со снежных валов(высота 20 см) | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».2. Игра «Веселые тройки».Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое времядети меняются местами.3. Игровое упражнение«Сохрани равновесие».Ходьба и бег по снежномувалу, спрыгивание со снежных валов |
| Четверг | 1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим детиразбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам | 1. Подвижная игра с бегом«Цветные автомобили».2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге. | 1. Подвижная игра с прыжками«Зайка серый умывается».2. Ходьба по ледяным дорожкам(2 раза). Затем скольжение с раз-бега, в конце присесть (4 раза) | 1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг».2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза) |
| Пятница | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правойи левой ноги с лыжами.2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м) | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания - «пружинка».2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м) | 1. Упражнения на лыжах: рукивперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»);«пружинка».2. Игра «Лошадки» (на лыжах) | 1. Упражнения на лыжах:хлопок руками над головой,«пружинка», подниманиеправой и левой ноги с лыжами.2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м) |

**Комплексно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы деятельности | 1 -я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | Обеспечение интеграции направлений |
| Физкультурная деятельность (занятие) 1-3 | Физкультурная деятельность (занятие) 4-6 | Физкультурная деятельность (занятие) 7-9 | Физкультурная деятельность (занятие) 10-12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Сентябрь** | *Физическое развитие (здоровье):*формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр.*Социально – коммуникативное развитие (безопасность):* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.*Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.*Физическая культура:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне,врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена |
| Общеразвивающиеупражнения | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные видыдвижении | 1. Ходьба и бег междудвумя параллельнымилиниями (длина - 3 м,ширина- 15 см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег междуДвумя линиями (ширина-10 см).4. Прыжки на двухногах с продвижениемвперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достаньдо предмета».2. Прокатывание мячейдруг другу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячейдруг другу двумя руками,исходное положение -стоя на коленях.2. Подлезание под шнур,не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мячавверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу,поточно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногахмежду кеглями | 1. Подлезание под шнур, некасаясь руками пола.2. Ходьба по ребристойдоске, положенной на пол,руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагиваячерез кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнениес прыжками на месте надвух ногах |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| Малоподвижные игры | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук:за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Октябрь** | *Физическая культура (здоровье):*рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплек­сов упражнений гим­настики*:* Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и до­ма, поощрять выска­зывания детей, *:* развивать глазомер и ритмич­ность шага при перешагивании через бруски. *Музыка (художественно – эстетическое развитие):* разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. *Труд (социльно-. коммуникативное):* учить готовить инвентарь перед на­чалом проведения занятий и игр |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориен­тируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыха­тельные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за ко­том» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимна­стической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимна­стической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, пере­прыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное по­ложение - стоя на коле­нях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ши­рина - 15 см) с переша­гиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мяча­ми, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не ка­саясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с пе­решагиванием через куби­ки. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением впе­ред, фронтально) |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы - весёлые ребята», «Карусель |
| Малоподвижные игры | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обыч­ной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по од­ному |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Ноябрь** | *Интеграция. Физическое, социально – коммуникативное развитие:*Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  Обсуждать пользу за­каливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другуразными способами.Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнениюзакаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| Вводная | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением на­правления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| Общеразвивающиеупражнения | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| Основные видыдвижений | 1. Прыжки на двухногах через шнуры.2. Перебрасывание мя-чей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).3. Прыжки на двухногах, с продвижениемвперед, перепрыгиваячерез шнуры.4. Перебрасываниемячей друг другу двумя руками из-за голо­вы (расстояние 2 м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнасти-ческой скамейке на живо-те, подтягиваясь руками,хват с боков.3. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке с поворо-том на середине.4. Прыжки на двух ногахдо кубика (расстояние Зм) | 1. Ходьба по шнуру (пря-мо), приставляя пяткуодной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через бруски(взмах рук).3. Ходьба по шнуру(по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мячамежду предметами, поставленными в одну ли­нию | 1. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке с мешочкомна голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мячавверх и ловля его двумяруками.3. Игра «Переправься черезболото». Подвижная игра«Ножки». Игровое задание«Сбей кеглю» |
| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрей к своему флаж­ку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| Малоподвижныеигры | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колоннепо одному за ведущимс флажком в руках | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз(«в гору и с горы») |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Декабрь** |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | *Интеграция.**Физическое развитие (Здоровье), социально – коммуникативное развитие (труд, безопасность):* Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой,Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения.*:* Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| Общеразвивающиеупражнения | Без предметов | С мячом | С кубиками | С султанчиками |
| Основные видыдвижений | 1. Прыжки со скамейки (20 см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25 см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег поограниченной площади опоры (20 см) | 1. Перебрасывание мя-чей друг другу двумяруками снизу.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | 1. Ползание по наклон-ной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке,руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч | I. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыгивание черезкубики на двух ногах.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.4. Перебрасывание мячадруг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| Подвижные игры | «Трамвай»,«Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижныеигры | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...».Ходьба обычным шагоми на носках с задержкойдыхания | «Прогулка в лес».Ходьба в колоннепо одному | «Не боюсь» |

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | *Физическое развитие::* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.*Социально – коммуникативное развитие:* обсуждать пользу мас­сажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь*Труд:* учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.*Социализация:*формировать умениевладеть способомролевого поведенияв игре и считатьсяс интересами товарищей.Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.*Музыка:* учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| Общеразвивающиеупражнения | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов |
| Основные видыдвижений | 1. Отбивание мячаодной рукой о пол(4-5 раз), ловля двумяруками.2. Прыжки на двухногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3. Ходьба на носкахмежду кеглями, поставленными в один ряд.4. Перебрасываниемячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол(10-12 раз) фронтальнопо подгруппам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).3. Прыжки на двух ногахвдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) | 1. Подлезание под шнурбоком, не касаясь рукамипола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание,встать и пройти дальше,спрыгнуть.4. Прыжки в высоту сместа «Достань до пред-мета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание черезкубики.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола)4. Перебрасывание мячейдруг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижныеигры | «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристойдоске(босиком) | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Путешествие по реке».Ходьба по «змейкой»по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Ктоназвал?» |

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | *Здоровье:* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.*Труд:* учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.*Социально –коммуникативное развитие, познавательное развитие, интеграция):*формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| Общеразвивающиеупражнения | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| Основные видыдвижении | 1. Прыжки на двухногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мячамежду предметами.3. Прыжки через короткие шнуры (6-8шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасывание мячадруг другу двумя рукамииз-за головы.2. Метание мешочковв вертикальную цельправой и левой руками(5-6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейкена ладонях, коленях.4. Прыжки на двух ногахмежду кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклон-ной доске на четвереньках.2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).4. Прыжки на правойи левой ноге до кубика(2 м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».3. Игровое задание «Пробеги по мостику».4. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| Малоподвижныеигры | «Считай до трёх».Ходьба в сочетаниис прыжком на счёт«три» | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне поодному | «Ножки мёрзнут».Ходьба на месте, с про-движением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжковв длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательностьдействий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | *Здоровье:* формировать навык оказания первой помощи Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие(интеграция) *Безопасность:* учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. *Музыка:* вводить элементы ритмиче­ской гимнастики; учить запоминать комплекс упражне­ний ритмической гимнастики. *Чтение:* подобрать стихи на тему «Жу­равли летят» и «Ве­сёлые лягушата», учить детей вос­производить дви­жения в творческой форме, развивать воображение |
| Вводная | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сиг­налу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешоч­ков в горизонталь­ную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимна­стической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух но­гах до флажка между предметами, поставлен­ными в один ряд | 1. Ходьба по гимнасти­ческой скамейке с пе­решагиванием через ку­бики. 2. Прыжки на двух но­гах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастиче­ской скамейке пристав­ным шагом, на середи­не - присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, вы­сота 35 см). 2. Прыжки в длину с мес­та. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя рука­ми |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомо­биль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыха­тельных упражнений | Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражне­ния в сочетании с упраж­нениями ритмической гимнастики |

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** |
| **Целевые ориентиры развития интегративных качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблю­дает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком са­мостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблю­дает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |  *Физическое развитие (Здоровье):* учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. *Безопасность ( социально-коммуникативное развитие):* учить соблюдать правила безопасности во времялазания по гимна­стической стенке разными способа­ми. *Социализация:* формировать навык ролевого поведе­ния, учить высту­пать в роли капита­на команды. *Коммуникация:* формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Вводная** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка» |
| **Общеразвивающие упражнения** | С кубиками | С обручем | С гимнастической пал­кой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через ска­калку на двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-Зм).3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикаль­ную цель правой и ле­вой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической ска­мейке, хват с боков.3. Прыжки через ска­калку. 4.Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнасти­ческой скамейке на нос­ках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух но­гах между предметами.3. Лазание по гимнасти­ческой стенке, не про­пуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастиче­ской скамейке боком при­ставным шагом.3. Игровое задание «Один - двое».4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя рука­ми снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |  |