



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
в группах общеразвивающей направленности
для детей дошкольного возраста (3- 7 лет)**

г. Нижний Тагил

СОДЕРЖАНИЕ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ (ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ)	3
2. СОДЕРЖАНИЕ, ОБЕСЕЧИВАЮЩЕЕ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	24

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ (ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ)

Планируемые результаты освоения Программы детьми младшей группы (3- 4 года)

Физическая культура

- 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.

Планируемые результаты освоения Программы детьми средней группы (4-5 лет)

Физическая культура

- 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 с 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.
- 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.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшей группы (5-6 лет)

Физическая культура

- 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.

Планируемые результаты освоения Программы детьми подготовительной группы (6-7 лет)

Физическая культура

- 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, з 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).

Планируемые результаты освоения в части формируемой участниками образовательных отношений

В части формируемой участниками образовательных отношений, охватывающей все образовательные области используются элементы образовательной программы О.В.Толстиковой «Мы живем на Урале».¹

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала;
- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;
- ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни;

¹ О.В. Толстикова, «Мы живём на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013 г. –102с.

- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

2. СОДЕРЖАНИЕ, ОБЕСЕЧИВАЮЩЕЕ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание работы по физическому развитию в младшей группе (3-4 года)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами): в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из

исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плеч и, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!». «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот». «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», "Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Содержание работы по физическому развитию в средней группе (4-5 лет).

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Содержание работы по физическому развитию в старшей группе (5-6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

ОШВИО)

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

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

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

Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе (6-7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носочках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по

гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 — 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Спортивные игры

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

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре» (3-4 года)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладшки»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на	1. Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель

	четвереньках			
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу;			

	парами, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимн.скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки автомобиль»
Малоподвижные игры	ДУ «Пчелки»	ДУ «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч

	руками пола.	касаясь руками пола	.4. Перебрасывание мяча друг другу	4. Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	ДУ «Пчелки»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	ДУ «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	ДУ «Пчелки»

Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре» (4-5 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
ПИ	«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»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	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	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина –	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке

	мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	– стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
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»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной 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 мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба («в гору и с горы»)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты 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</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20 - 25 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной 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 ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением ДУ	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты 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</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с			

	остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты 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 игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Вводная часть	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			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»

Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
---------------------------	--	---	---	--------------------

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	«Замри».	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз				
Вводная часть	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; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	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 гимнаст. 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 15см, высота 35см). 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 ДУ	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	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 (2–3 м). 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»
--------------------	-------------------	----------------------	----------	--------------

Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре» (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, рассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин. перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруску с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
М/п игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой»	Ходьба с ДУ	«Подойди не слышно»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаляющие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую			

	сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты 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				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты 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 музык. играх				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым

	перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	4. Метание вдаль	боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»	«Стоп»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с 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 часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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 часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»

Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре» (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Р а з в и а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. П о в т о р и т ь упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах;</p> <p>Оздоровительная: проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр</p> <p>Воспитательная: воспитывать доброжелательное общение друг с другом</p>			
Планируемые результаты развития ребенка	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			

ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Мышеловка»	«Лвишка, бери ленту», «Найди и промолчи»	
3-я часть	ходьба в полуприседе по одному релаксация	«У кого мяч» релаксация	ходьба по одному с выполнением заданий релаксация	

ОКТАБРЬ

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: У ч и т ь выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. З а к р е п л я т ь навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>У п р а ж н я т ь в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Р а з в и в а т ь координацию движений</p> <p>Оздоровительная: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаляющих процедур; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p>Воспитательная: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр</p>			
Планируемые результаты развития ребенка	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.</p>			
	Виды детской деятельности			
1-я часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и			

Вводная	бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
2-я часть Основные движения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
	1. Ходьба по гим. скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, правой (левой) ногой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком руками.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2–3 команды)
	Подвижные игры	«Не попадись», «Совушка»	«Перемени флажок», «удочка»	«Подарки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иглолка и нитка»
3-я часть	«Найди и промолчи» релаксация	«Эхо» релаксация	«Летает – не летает» релаксация	

НОЯБРЬ

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. У п р а ж н я т ь : в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.</p> <p>З а к р е п л я т ь навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p> <p>Оздоровительная: проводить комплекс закаляющих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; обсуждать пользу закалывания и занятий физической культурой.</p> <p>Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>			
Планируемые результаты к уровню развития ребенка	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м ; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта</p>			
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
2-я часть Основные	Без предметов 1. Ходьба по канату боком приставным	С мячом 1. Прыжки через короткую	С кубиками 1. Ползание по гимнастической	С кубиком <i>Игровые упражнения:</i>

движения	шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Ловишки с мячом»	«Ловля обезьян», «Кто первый через обруч к флажку»	
3-я часть	«Угадай по голосу» релаксация	ходьба в полуприседе по одному релаксация	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	

ДЕКАБРЬ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>Оздоровительная: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе</p> <p>Воспитательная: воспитывать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства.</p>			
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами			
2-я часть Основные движения	<p>Без предметов</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах</p>	<p>С кубиками</p> <p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p>	<p>С флажками</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Догони пару».</p> <p>2. «Ловкая пара».</p> <p>3. «Снайперы».</p> <p>4. «Затейники».</p>

	руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	(расстояние – 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
Подвижные игры	«Ловля обезьян», Эстафета «Передача палочки»	«Перемени предмет», «Волк во рву»	«Два Мороза», «Коршун и наседка»	
3-я часть	«Сделай фигуру» релаксация	«Летает – не летает» релаксация	Ходьба с остановкой на сигнал релаксация	
Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	ЯНВАРЬ			
	<p>Образовательная: Учить ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях 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</p> <p>Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Оздоровительная: проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;</p> <p>Воспитательная: воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание.</p>			
Планируемые результаты к уровню развития ребёнка	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют правильный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни</p>			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо)			
2-я часть Основные движения	С мячом 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.	С косичкой 1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега	С обручем 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Без предметов <i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой –

	2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками движением. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	(3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	«Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Не попадись»	«Ловишки с Ленточкой», «Ловишки с мячом»	«Коршун и насадка», «Волк во рву»	
3-я часть	«Найди и промолчи»	«Съедобное – несъедобное»	«Угадай, что изменилось»	

ФЕВРАЛЬ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. У ч и т ь ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p> <p>Оздоровительная: проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр</p> <p>Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>			
Планируемые результаты к уровню развития ребёнка	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения</p>			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
2-я часть Основные движения	Без предметов 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	С мячом 1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).	С гантелями 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя	Без предметов <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень».

	2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с проведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.	2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
Подвижные игры	«Не попадись», «Два мороза»	«Ловишка, лови ленту» «Хитрая лиса»	«Охотники и звери», «Передай мяч»	

МАРТ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	МАРТ			
Программные задачи	<p>Образовательная: Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Укреплять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногой. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу</p> <p>Оздоровительная: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Воспитательная: воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие</p>			
Планируемые результаты развития ребенка	<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека</p>			

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
2-я часть Основные	С обручем	С мячом	С флажками	Без предметов
	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки:	1. Прыжки в длину с места.	1. Метание мячей в	<i>Игровые упражнения:</i>

движения	приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка	2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?» «Ловишка с мячом»	«Перемени флажок» «Коршун и наседка»	«Мышеловка» «Ловишки из круга»	
3-я часть	«Эхо» релаксация	«Придумай фигуру» релаксация	«Стоп» релаксация	

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	АПРЕЛЬ			
задачи Программные	<p>Образовательная: Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега</p> <p>Оздоровительная: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Воспитательная: воспитывать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, внимание, взаимовыручку</p>			
Планируемые результаты развития ребенка	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках</p>			
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»			
2-я часть Основные движения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую;	1. Ходьба с выполнением заданий руками.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее»

	2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега	соберется?». 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись» 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Совушка»	«Кто первый через обруч к флажку», «Не попадись»	«Не оставайся на полу» «Пожарные на учении»	
3-я часть	«Пройди – не задень» релаксация	«Стоп» релаксация	«Придумай фигуру» Релаксация	

МАЙ

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	МАЙ			
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторять упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча</p> <p>Оздоровительная: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Воспитательная: воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p>			
Планируемые результаты развития ребёнка	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
2-я часть Основные	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов

движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ловля бабочек»	«Волк во рву». «Перелет птиц»	«Медведь и пчелы». «Ловишки с мячом»	
3-я часть	«Что изменилось?» релаксация	«Запрещенное движение» релаксация	«Сделай фигуру» релаксация	

**Календарно-тематическое планирование
по «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (3-4 года)**

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
	1	Здравствуйте, это - Я	Развивать у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми.	Чтение «О том, как мальчуган здоровье закалял». М. Витковская. Беседа «Наши верные друзья». <i>Дидактическое упражнение «Поскажи словечко»</i>
	2	Мир игры	Объяснить ребенку, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.	Беседа «Одежда и здоровье». Дидактические игры «Если кто-то заболел», «Назови правильно», «Найди и назови». Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы

	3	Мир вокруг нас (безопасность)	Формировать представление о значении здоровья. Помочь понять, что здоровье зависит от таких факторов как, соблюдение режима дня, правильного питания, занятий спортом, соблюдением правил личной гигиены.	Целевая прогулка на спортивную площадку. Беседа: «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» Чтение «Человек заболел». И. Турчин
	4	Музыка осени	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.	Сюжетно-ролевая игра «Что ты купишь в магазине?» Подвижные игры «Кто скорее соберёт урожай?», «Во саду ли, в огороде». Дидактическая игра «Что перепутал садовод».
Октябрь	1	Мойдодыр у нас в гостях	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.	Чтение стихотворений А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка» Совместная деятельность педагога с детьми «Школа Мойдодыра»
	2	Осеннее настроение (Мир природы)	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.	
	3	Разноцветный мир (социальное предметное окружение)	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Дидактическая игра с мячом «Виды спорта» Эстафета «Весёлые спортсмены» Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»
	4	Мой домашний любимец	положительного отношения к утренней гимнастике.	
Ноябрь	1	Добрым жить на белом свете веселей...	Расширять представления детей о семье. Воспитывать уважительное отношение к пожилым членам семьи. Напомнить детям, что	Беседа «Как мы проводим выходной день» Объяснение смысла пословиц: «Всё можно купить, кроме здоровья». «Здоровье – всему голова».

	2	Дом, в котором мы живем (труд взрослых)	здоровье зависит от того, как часто выполняешь физические упражнения	Игровая ситуация «Ох и ах у нас в гостях».
	3	Едем, плывем, летим...	Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.	Дидактическое упражнение «Доскажи словечко» Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо» Чтение стихотворения В.В. Маяковского: «Что такое хорошо...» Беседа «Чистота - залог здоровья»
	4	Наша дружная семья		
	Декабрь	1	Зимушка-зима в гости к нам пришла!	Сформировать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах, способах их передачи.) Учить заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.
2		Мир игры		
3		Чудеса под Новый год!	Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.	Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье" Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули." Дидактическая игра «Чудесный мешочек.» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
4		Елка в гостях у ребят		
Январь	1	По снежной дорожке		
	2	Матрешкина сказка		
	3	Природа вокруг нас	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления. уметь оказывать себе элементарную помощь. Прививать любовь к физическим упражнениям.	Рассказ воспитателя о зимних видах спорта Рассказы по картинкам: «Зимние забавы», «Народные игры» игры-эстафеты «Зимние забавы»
	4	Большие и маленькие		
Февраль	1	В гостях у Айболита	Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами – регуляторами (уступить, договориться, соблюсти очередность, извиниться).	Беседа «Какими должны быть настоящие мужчины» Сюжетно-ролевая игра: «Мы военные». Проблемные ситуации «Всё мы делим пополам».
	2	Я в детском саду: играем, познаем, наблюдаем		
	3	Папа, мама, я – дружная семья	Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.	Чтение стихотворения И.Токмаковой: «Где спит рыбка» Гимнастика после сна "Солнце глянуло в кроватку." Дидактическая игра «Как готовиться ко сну» Беседа "Что мне сегодня снилось."
	4	Книжки для малышки		

Март	1	Наши мамочки	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению.	Дидактическое упражнение «Доскажи словечко» Этюд "Доброе слово маме.
	2	Ребятам о зверятах	Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Беседа: «Все мамы разные». Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»
	3	Мир за окном: весна пришла	Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу. Формировать знания детей о домашних животных, которые дают молоко, о ценности молока, как о полезном продукте.	Рассказ воспитателя: «Корова – домашнее животное». Чтение сказки «Хаврошечка». Дидактические игры: «Что не так?», «Кто, где живет?» Просмотр мультфильма «Как старик корову пролавал»
	4	Мы любим театр	Дать представление о важности утреннего приема пищи – завтраке, убеждать о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп. Закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить определять каши по вкусу и внешнему виду.	Аппликация (из круп) «Куручка Ряба». Игра-обсуждение "Может ли человек жить без еды." Дидактическая игра: «Назови любимую кашу» Чтение сказки: «Каша из топора»
Апрель	1	Веселые истории	Рассказать о видах и назначении одежды в весенний период.	Дидактическая игра: «Помоги Катя выбрать одежду» Чтение стихотворений: М. Фисенко «Растеряше», «Пятнышки на твоей рубашке»
	2	Весенние ручейки: познавательно – исследовательская деятельность	Продолжать закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей, как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.	Игра-экспериментирование: «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны»
	3	Безопасный огонек		
	4	Неделя экологии «Птицы прилетели»	Формировать навыки поведения детей во время отсутствия взрослых. Учить детей выбирать безопасные игры и развлечения.	Совместная деятельность педагога с детьми: «Цветик – семицветик». Практическое занятие: «Не откроем волку дверь». Рисование на тему: «Что я видел по пути в детский сад»
Май	1	Здравствуй Солнышко!	Учить детей в случае серьезного заболевания взрослого или ребёнка правильно реагировать на ситуацию: не теряться, позвать взрослого или вызвать «Скорую помощь».	Развлечение: «Карлсон в гостях у ребят». Беседа «Кто и как заботится о твоём здоровье». Дидактические игры: «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя», «Найди картинку»
	2	Большие и маленькие	Учить культуре общения дома, в саду, общественных местах. Формировать умение межличностного общения.	Совместная деятельность педагога с детьми «Дружат в нашей группе девочки и мальчики». Чтение «Новая девочка». Н. Найдёнова Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	3	Гуляет весна по лугам и полям	Развивать желание культурно общаться. Воспитывать любовь и уважение к окружающим.	

4	Не мешайте мне трудиться: о труде в саду и на огороде	Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах и фруктах.	Беседа «Вредные привычки»
---	--	--	---------------------------

**Календарно-тематическое планирование
по «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (4-5 лет)**

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
	1	Здравствуйте, это - Я	Формировать представления детей о человеке как живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о	Заучивание песни «Из чего же, из чего же» муз. Ю. Чичкова, слова Я. Халецкого. Чтение стихотворения Э. Мошковской «Про Митю» Физкультминутка «Кошкины повадки». Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Кто скорей снимет ленту»
	Сент 2	Мир игры	Формировать представления о правильном режиме дня.	Дидактические игры «Режим дня», «Что перепутал художник». Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Чтение С. Михалков «Про мимозу». Ритмическая гимнастика под музыку «Зверобика»
	3	Мир вокруг нас (безопасность)	Продолжать познакомить с частями тела человека (туловище: живот, спина, грудь, руки, ноги, голова);	Беседа в форме диалога о частях тела и их необходимости Физкультминутка: «Айболит знакомит с названием пальцев рук на руке» Игра с Айболитом «Покажи, что я назову».
	4	Музыка осени	Закрепить знания детей о труде сотрудников детского сада, мед. работников.	Беседа о медицинском кабинете мед. работников. Совместная деятельность педагога с детьми «Цветик – семицветик»
Октябрь	1	Мойдодыр у нас в гостях	Познакомить детей необыкновенной одеждой – кожей, ее основными функциями. Поддерживать интерес к дальнейшему познанию своего организма.	Рассматривание картин с изображением людей различной расовой принадлежности. Чтение худ. произведения: А Барто «Девочка чумакая».
	2	Осеннее настроение (Мир природы)	Развивать у детей понимания значения о необходимости гигиенических процедур	Дидактические игры: «Правила гигиены», «Что сначала, что потом» Чтение худ. произведения: К. Чуковский «Мойдодыр»

	3	Разноцветный мир (социальное предметное)	Формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека; о составляющих здорового образа жизни, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ.	Дидактические игры «Разложи картинки» Беседа «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»
	4	Мой домашний любимец		
Ноябрь	1	Добрым жить на белом свете веселей...	Формировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.	Беседа «Как себя вести, если ты простудился» Дидактические игры «Оденься правильно», «Угадай, что покажу», «Полезные продукты».
	2	Дом, в котором мы живем (труд взрослых)		
	3	Едем, плывем, летим...	Формировать потребность в здоровом образе жизни, заниматься физическими упражнениями.	Рисование «Как мы занимаемся спортом» Подвижные игры «Берегись, заморожу», «Мороз – красный нос»
	4	Наша дружная семья		Дидактические игры «Веселые спортсмены», «Сложи рисунок». Сюжетно-ролевая игра «Больница».
Декабрь	1	Зимушка-зима в гости к нам пришла!	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей. Научить детей правилам безопасного поведения в зимний период, осторожности в период гололёда.	Беседа: «Прогулки во дворе» Совместная деятельность педагога с детьми: «Прделки Королевы простуды».
	2	Мир игры		
	3	Чудеса под Новый год!	Закреплять знания о свойствах воды, снега, льда при разной погоде; закреплять знания о безопасном передвижении при гололеде.	Беседа: «Как вести себя на празднике» Чтение художественной литературы: И. Турчин «Человек заболел».
	4	Елка в гостях у ребят		
Январь	1	По снежной дорожке		
	2	Матрешкина сказка		
	3	Природа вокруг нас	Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья	Спортивное развлечение «Зимушка-зима- русская краса». Рассказывание по картине «Зимние развлечения». Беседы «На игровой площадке», «Встречи на прогулке».
	4	Большие и маленькие		Подвижные игры: «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость».
Февраль	1	В гостях у Айболита	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень	Развлечение «Олимпийские игры». Пословицы, поговорки, загадки о спорте

	2	Я в детском саду: играем, познаем, наблюдаем	полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.	Подвижные игры «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару»
	3	Папа, мама, я – дружная семья	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Этюд «Доброе слово товарищу» Развлечения «Народные игры», «Проводы зимы»
	4	Книжки для малышки		
Март	1	Наши мамочки	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Дидактические игры «Маленькая мама», «Когда это бывает?», «Разложи правильно»
	2	Ребятам о зверятах		
	3	Мир за окном: весна пришла	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки приема пищи, приобретённые ранее: есть в определённые часы, во время еды не торопиться, не есть на ходу, тщательно пережёвывать пищу. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Дидактические игры «Что вредно, а что полезно для здоровья», «Витамины, фрукты и полезные продукты». Беседа: «Значение питания в жизни человека» сюжетная игра "Накормим куклу."
	4	Мы любим театр	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.	Кукольный спектакль «Где Тимоша здоровье искал» Инсценирование сказки «Добрый доктор Айболит».
	1	Веселые истории	Закрепить знания о витаминах. Познакомить детей с профилактикой заболеваний, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Дидактические игры «Подбери правильно», «Как зовут, угадай и витаминку передай» Подвижные игры: «Кто скорее соберёт урожай?», «Во саду ли, в огороде».
	2	Весенние ручейки: познавательная – исследовательская деятельность	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье».

3	Безопасный огонек	Формировать знания детей о том, что пищу надо тщательно пережёвывать, после еды полоскать зубы тёплой водой после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и перед сном, не есть очень горячую или холодную пищу, поменьше есть сладостей, никогда не грызть твёрдые предметы, вовремя обращаться за помощью к стоматологу.	Изготовление книжек-малышек «Королева-зубная щетка» Игра «Какие продукты полезны для зубов» Беседа «Берегись – не подавись» Дидактические игры «Продолжи определение», «Разложи картинки», «Угадай, что за доктор»
	Неделя экологии «Птицы прилетели»	Учить детей заботиться о своём здоровье. Сформировать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах, способах их передачи.)	Конкурс рисунков на самого страшного микроба. Беседа «Чистота - залог здоровья»
1	Здравствуй Солнышко!	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить имеющиеся культурно - гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.	Беседа «Как возникают болезни» Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»
	Большие и маленькие	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Дидактические игры «Кто что делает», «Умею- не умею». Беседа: «Я и другие люди» «Как растёт человек», «Внутренние органы человека» Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа военных»
	Гуляет весна по лугам и полям	Расширять представления детей о семье. Воспитывать уважительное отношение к пожилым членам семьи. Напомнить детям, что здоровье зависит от того, как часто выполняешь физические упражнения	Беседа «Как мы проводим выходной день» Совместная деятельность педагога с детьми: «Школа Мойдодыра». Объясните смысл пословиц: «Всё можно купить, кроме здоровья». «Здоровье – всему голова».
	Не мешайте мне трудиться: о труде в саду и на огороде	Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы.	Игровая ситуация: «В гости к Лесовичку». Игровая ситуация «Если ты поранил ногу». Дидактическая игра «Лекарства под ногами». Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений»

**Календарно-тематическое планирование
по «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (5-6 лет)**

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
Сентябрь	1	До свидания, лето. Здравствуй детский сад	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Дидактическая игра «Кто что делает», «Умею- не умею». Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Дыхательное упражнение «Дровосек». Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо
	2	Неделя азбуки		Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь – корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе». Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.
	3	Неделя безопасности	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Совместное исследование: «Полезная еда». Рисование «Дары осени». Беседы «Шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда». Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»
	4	Как много на свете различных профессий	Закрепить знания детей о труде сотрудников детского сада, мед.работников.	Беседа о медицинском кабинете мед.работниках. Составление альбома: «Кто помогает нам расти здоровыми»
Октябрь	1	Неделя заботы и любви (Всемирный день пожилого человека)	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Рисование «Осенняя прогулка». Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?». Дидактическая игра: «Части суток»
	2	Разноцветная осень		Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи»

Ноябрь	3	Правила, по которым мы живем	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Рисование «Что мне нужно для здоровья» Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья» Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься на весь век сгодишься»	
	4	Братья наши меньшие			
	1	С чего начинается Родина	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.		Дидактические игры «Водяной лабиринт», «Что полезно, а что нет». Загадывание загадок по теме. Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы». Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки»
	2	Книжника неделя (Всемирные день ребенка)			
	3	Времена года	Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.		Сюжетно-ролевые игры «Детский сад», «Поликлиника». Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды. Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»
	4	Тепло семейного очага			
Декабрь	1	Здравствуй гостя зима	Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья	Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»). Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость». Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения». Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович». Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»	
	2	Неделя игры и игрушки			

	3	«Елочка предупреждает!» (Пожарная безопасность)	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.	Подвижные игры: «Уши, нос, глаза», «Найди и промолчи», «Прятки». Познавательная беседа: «Чтобы уши не болели».
	4	Мы – творцы, мастера и фантазеры		
Январь	1	Новый год шагает по планете...	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей. Научить детей правилам безопасного поведения в зимний период, осторожности в период гололёда.	Развлечение: «Мы весёлые ребята». Беседа: «Прогулки во дворе» Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы простуды».
	2	Поверья русского народа (Святки, Рождество)		
	3	Неделя детских писателей		
	4	«Краеведческая шкатулка»		
Февраль	1	Добрим жить на белом свете веселей...	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.	Беседы: «О, спорт, ты – мир! «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать». Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца». Пословицы, поговорки, загадки о спорте Подвижные игры «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару» Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях Дидактические игры «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»
	2	Здоровому – все здорово!		
	3	Наша Родина – Россия		

	4	Как на масленной недели	Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Развлечения: «Народные игры», «Проводы зимы» Игра-имитация «Очень дружный мы народ»
Март	1	Солнечная неделя	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Дидактические игры: «Маленькая мама» «Когда это бывает?», «Разложи правильно», «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».
	2	Мастерская природы		
	3	Лаборатория неживой природы (День Земли, День водных ресурсов)		
	4	Подари улыбку другу (День друзей)		
Апрель	1	Разноцветная неделя	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.	Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растет», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко». Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».
	2	В гости со сказкой (Международный день детской книги)	Воспитывать у детей бережное отношение к глазам. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.	Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье» Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули." Дидактическая игра "Чудесный мешочек." Игра «Кольцеброс.»
	3	Путешествие в космические дали (День авиации и космонавтики)	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни	Изготовление книжек-малышек: «Королева – зубная щетка». Игра «Какие продукты полезны для зубов» Беседа «Берегись – не подавись» Дидактические игры «Продолжи определение», «Разложи картинки», «Угадай, что за доктор»
	4	Неделя экологии «Зеленая планета» (Международный День Земли)	Продолжать знакомить детей с разными видами спорта. Прививать желание заниматься спортом	Оформить альбом «Большой спорт». Игровые упражнения «Бегущие спортсмены», «Бокс», «Конница».
Май	1	Никто не забыт – ничто не забыто...	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закреплять имеющиеся культурно-гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.	Дидактическая игра "Наши помощники Хозяйственно - бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Чтение отрывка стихотворения В.В. Маяковского "Что такое хорошо...". Беседа: «Чистота - залог здоровья». Сюжетно-

	2	Мы живем на Урале.	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Закрепить знания детей о понятии «здоровье».	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Дидактическая игра с мячом "Виды спорта." Эстафета "Весёлые спортсмены." Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит." Дидактическая игра "Что вредно, что полезно." Сюжетно-ролевая
	3	Цветочные фантазии (День парков)	Познакомить детей со значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться.	Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла». Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» Дидактическая игра «Вершки - корешки» Рисование «Заготовим овощи на зиму» Беседа «Вкусно и полезно»
	4	Праздник детства (выпуск детей из детского сада).	Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы	Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения».

**Календарно-тематическое планирование
по «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (6-7 лет)**

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
	Сент 1	До свидания, лето. Здравствуй детский сад	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Дидактическая игра «Кто что делает», «Умею – не умею». Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Дыхательное упражнение «Дровосек». Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растет человек», «Внутренние органы человека»
	2	Неделя азбуки		Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе». Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.

	3	Неделя безопасности	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Совместное исследование: «Полезная еда». Рисование: «Дары осени». Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда». Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»
	4	Как много на свете различных профессий	Закрепить знания детей о труде сотрудников детского сада, прививать детям гигиенические навыки	Беседа о медицинском кабинете, кухне, прачечной; кто там работает. Экскурсия по детскому саду. Составление альбома «Кто помогает нам расти здоровыми»
Октябрь	1	Неделя заботы и любви (Всемирный день пожилого человека)	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Рисование «Осенняя прогулка». Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?». Дидактическая игра: «Части суток» Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи»
	2	Разноцветная осень		
	3	Правила, по которым мы живем	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Рисование «Что мне нужно для здоровья» Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья» Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься»
	4	Братья наши меньшие		
	Н 1	С чего начинается Родина	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	Дидактические игры «Водяной лабиринт», «Что полезно, а что нет». Загадывание загадок по теме. Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы». Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки»

	2	Книжника неделя (Всемирный день ребенка)		Беседы «Как быть здоровым», «Микробамбой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Сюжетно-ролевые игры «Детский сад», «Поликлиника». Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды. Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»
	3	Времена года	Прививать детям навыки поведения на занятиях, в играх, во время выполнения трудовых поручений; формировать культуру деятельности, т.е. воспитывать умение содержать в порядке место, где он трудится, занимается, играет; формировать привычку доводить начатое дело до конца бережно относиться к окру-	Дидактическое упражнение: «Кому что нужно для работы». Беседа: «Давайте жить дружно» Чтение «Требуется друг». А. Барто Совместная деятельность педагога с детьми «Дружат в нашей группе девочки и мальчики».
	4	Тепло семейного очага	Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.	Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» Подвижная игра: «Полезные продукты» Дидактическая игра: «Оденься правильно» Чтение «Требуется друг». А. Барто
Декабрь	1	Здравствуй гостья зима	Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья	Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»).
	2	Неделя игры и игрушки		Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная кару-сель», «Снежная крепость». Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения». Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович». Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»
	3	«Елочка предупреждает!» (Пожарная)	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;	Подвижные игры: «Уши, нос, глаза», «Найди и промолчи», «Прятки». Познавательная беседа: «Чтобы уши не болели».
	4	Мы – творцы, мастера и фантазеры	Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.	Беседы: «Как я встречу новый год!», «Что опасного на праздничном столе?»
Январь	1	Новый год шагает по планете...		

	2	Поверья русского народа		
	3	Неделя детских писателей «Краеведческая шкатулка»	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей. Научить детей правилам безопасного поведения в зимний период, осторожности в период гололёда.	Развлечение «Мы весёлые ребята».
	4			Беседа «Прогулки во дворе». Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы простуды».
Фе	1	Добрым жить на белом свете веселей...	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов соотечественников.	Беседы: «О, спорт- ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать». Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца». Пословицы, поговорки, загадки о спорте Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару» Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»
	2	Здоровому – все здорово!		
	3	Наша Родина – Россия	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Этюд «Доброе слово товарищу» Развлечения «Народные игры», «Проводы зимы» Игра-имитация «Очень дружный мы народ»
	4	Как на масленой недели		
Март	1	Солнечная неделя	Учить детей в случае серьёзного заболевания взрослого или ребёнка, реагировать на ситуацию: не теряться позвать взрослого или вызвать «Скорую помощь».	Дидактические игры: «Маленькая мама», «Когда это бывает?», «Разложи правильно», «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное». «Чем можно порадовать маму?» Сюжетно-ролевая игра: «Скорая помощь»
	2	Мастерская природы		

	3	Лаборатория неживой природы (День Земли, День водных ресурсов)	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка – красота и здоровье» Дидактическая игра: «Будь стройным» Дидактическая игра: «Здоровые стопы». Сюжетно-ролевая игра: «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника» Выставка детских рисунков: «Если
	4	Подари улыбку другу (День друзей)		Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть».
Апрель	1	Разноцветная неделя	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.	Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растет», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко». Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».
	2	В гости со сказкой (Международный день детской книги)	Воспитывать у детей бережное отношение к глазам. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.	Беседа: 2Телевизор, компьютер и здоровье» Зрительная гимнастика: «Чтобы глазки отдохнули» Дидактическая игра "Чудесный мешочек." Игра: «Кольцеброс»
	3	Путешествие в космические дали (День авиации и космонавтики)		Изготовление книжек-малышек: «Королева-зубная щетка» Игра: «Какие продукты полезны для зубов» Беседа: «Берегись – не подавись» Дидактические игры: «Продолжи определение», «Разложи картинки», «Угадай, что за доктор»
	4	Неделя экологии «Зеленая планета» (Международный День Земли)	Продолжать знакомить детей с разными видами спорта. Прививать желание заниматься спортом	Оформить альбом «Большой спорт»; Игровые упражнения «Бегущие спортсмены», «Бокс», «Конница».
Май	1	Никто не забыт – ничто не забыто...	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить имеющиеся культурно -гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.	Дидактическая игра: "Наши помощники Хозяйственно- бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Чтение отрывка стихотворения В.В. Маяковского "что такое хорошо..." Беседа «Чистота - залог здоровья» Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача» Конкурс рисунков на самого страшного микроба.

2	Мы живем на Урале.	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Закрепить знания детей о понятии «здоровье».	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Дидактическая игра: с мячом "Виды спорта." Эстафета "Весёлые спортсмены." Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит." Дидактическая игра: "Что вредно,
3	Цветочные фантазии (День парков)	Познакомить детей со значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться.	Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла». Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» Дидактическая игра: «Вершки -
4	Праздник детства (выпуск детей из детского сада).	Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы	Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядо-витые растения». Проблемная ситуация «Место для отдыха».

Перспективное планирование подвижных игр младшей группы (3 - 4 года)

Месяц	Тема и цели занятий 1-й недели	Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
Сентябрь	«Беги ко мне» «Догони мяч» «Воротца»	«По ровненькой дорожке» «Мой веселый звонкий мяч» «Не наступи на линию»	«Наседка и цыплята» «Беги ко мне» «Догони мяч»	«Наседка и цыплята» «Беги ко мне» «По ровненькой дорожке»
Октябрь	«Птички и птенчики» «Беги ко мне» «Наседка и цыплята»	«Птички и птенчики» «Поймай комара» «По ровненькой дорожке»	«Птички и птенчики» «Наседка и цыплята» «Попади в круг»	«Беги ко мне» «Попади в круг» «По ровненькой дорожке»
Ноябрь	«Мыши в кладовой» «Поймай комара» «Попади в круг»	«Воробушки и кот» «Беги ко мне» «Попади в круг»	«Мыши в кладовой» «Мыши и кот» «Поймай комара»	«Мыши в кладовой» «Беги ко мне» «попади в круг»
Декабрь	«Беги к флажку» «Мыши в кладовой» «Воробушки и кот»	«Кролики» «Птички и птенчики» «Наседка и цыплята»	«Кто бросит дальше мешочек» «Мыши и кот» «Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек» «Беги к флажку» «Наседка и цыплята»
Январь	«Найди свой цвет» «Кролики»	«Найди свой цвет» «Наседка и цыплята»	«Найди свое место» «Кролики»	«Найди свое место» «Мыши в кладовой»

	«Мыши в кладовой»	«Кто дальше бросит мешочек»	«Поймай комара»	«Попади в круг»
Февраль	«Трамвай»	«С кочки на кочки»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»
	«Воробушки и кот» «Мыши в кладовой»	«Найди свой цвет» «Кто бросит дальше мешочек»	«Трамвай» «Кролики»	«Мыши в кладовой» «Найди свой цвет»
Март	«Поезд»	«Берегите предмет»	«Кто кричит»	«Кто где кричит»
	«Сбей кеглю» «Наседка и цыплята»	«Трамвай» «Мыши в кладовой»	«Найди свой цвет» «Попади в круг»	«Кролики» «Кто дальше бросит мешочек»
Апрель	«Лохматый пес»	«Лохматый пес»	«Найди, что спрятано»	«Найди, что спрятано»
	«С кочки на кочку» «Береги предмет»	«Сбей кеглю» «Кролики»	«Береги предмет» «Мыши в кладовой»	«Найди свой цвет» «С кочки на кочку»
Май	«Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках»	«Кто не кричит»	«Птички в гнездышках»
	«Кролики» «Сбей кеглю»	«Наседка и цыплята» «Береги предмет»	«Лохматый пес» «Мыши в кладовой»	«кролики» «Береги предмет»

Перспективное планирование подвижных игр средней группы (4-5 лет)

Месяц	Тема и цели занятий 1-й недели	Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
Сентябрь	«Самолеты». «Попади в круг». «С кочки на кочку»	«Цветные автомобили». «Самолеты». «Птички и птенчики»	«Зайцы и волк». «Цветные автомобили». «Самолеты»	«Пастух и стадо». «Зайцы и волк». «Птички и птенчики»
Октябрь	«У медведя во бору». «Пастух и стадо». «Зайцы и волк»	«Подбрось - поймай». «У медведя во бору». «Пастух и стадо»	«Лиса в курятнике». «Подбрось - поймай». «У медведя во бору»	«Птичка и кошка». «Лиса в курятнике». «Подбрось - поймай»
Ноябрь	«Зайка серый умывается». «Птичка и кошка». «Подбрось - поймай»	«Перелет птиц». «Зайка серый умывается». «Птичка и кошка»	«Найди себе пару». «Перелет птиц». «Зайка серый умывается»	«Сбей булаву». «Найди себе пару». «Перелет птиц». «Зайцы и волк»
Декабрь	«Котята и щенята». «Сбей булаву». «Найди себе пару»	«Найди себе пару». «Котята и щенята». «Сбей булаву». «Самолеты»	«Лошадки». «Найди, где спрятано». «Сбей булаву»	«Позвони в погремушку». «Лошадки». «Найди, где спрятано»
Январь	«Лиса в курятнике». «Цветные автомобили». «Найди и промолчи»	«Снежки». «Саный поезд». «Катание по скользкой дорожке»	«Найди себе пару». «Зайка серый умывается». «Снежки»	«Позвони в погремушку». «Снежки». «Катание по скользкой дорожке»
Февраль	«Кто ушел». «Саный поезд». «У медведя во бору»	«Кто ушел». «Снежки». «Саный поезд»	«Карусель». «Кто ушел». «Ладощки»	«Наседка и цыплята». «Карусель». «Кто ушел»
Март	«Бездомный заяц». «Кто ушел».	«Прятки». «Бездомный заяц».	«Ловишки». «Прятки»	«Мяч через сетку». «Ловишки».

	«У медведя во бору». «Зайцы и волк»	«Кто ушел»	«Бездомный заяц». «Пастух ц стадо»	«Прятки»
Апрель	«Цветные автомобили». «Мяч через сетку». «Зайцы и волк»	«Птичка и кошка». «Подбрось - поймай». «Найди, где спрятано»	«Лошадки». «Перелет птиц». «Сбей булаву»	«Найди себе пару». «Зайка серый умывается». «Мяч через сетку»
Май	«Прятки». «Котята и щенята». «У медведя во бору»	«Позвони в погремушку». «Мяч через сетку». «Пастух и стадо»	«Самолеты». «Мяч через сетку». «Кто ушел»	«Зайка серый умывается». «Бездомный заяц». «Сбей булаву»

Перспективное планирование подвижных игр старшей группы (5-6 лет)

Месяц	Тема и цели занятий 1-й недели	Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
Сентябрь	«У медведя во бору». «Не оставайся на полу». «Кто скорее до флажка»	«Не оставайся на полу». «Ловишки». «Кто скорее до флажка»	«Уголки». «Кто скорее до флажка». «Мяч через сетку»	«Кто лучше прыгает». «Уголки». «Сбей булаву»
Октябрь	«Медведи и пчелы». «Кто лучше прыгает». «Уголки»	«Охотники и зайцы». «Медведи и пчелы». «Кто лучше прыгает»	«Эстафета парами». «Охотники и зайцы». «Медведи и пчелы»	«Парный бег». «Эстафета парами». «Охотники и зайцы»
Ноябрь	«Удочка». «Парный бег». «Эстафета парами»	«Мышеловка». «Удочка». «Парный бег»	«Брось флажок». «Мышеловка». «Удочка»	«Пожарные на учении». «Брось флажок». «Мышеловка»
Декабрь	«Мы веселые ребята». «Пожарные на учении». «Брось флажок»	«С кочки на кочку». «Мы веселые ребята». «Пожарные на учении»	«Гуси-лебеди». «С кочки на кочку». «Мы веселые ребята»	«Кто сделает меньше прыжков». «Гуси-лебеди». «С кочки на кочку»
Январь	«Сделай фигуру». «Кто сделает меньше прыжков». «Гуси-лебеди»	«Пронеси мяч, не задев кеглю». «Сделай фигуру». «Кто сделает меньше прыжков»	«Караси и щука». «Пронеси мяч, не задев кеглю». «Сделай фигуру»	«Попади в обруч». «Караси и щука». «Пронеси мяч, не задев кеглю»
Февраль	«Забрось мяч в кольцо». «Попади в обруч». «Караси и щука»	«Перебежки». «Забрось мяч в кольцо». «Попади в обруч»	«Хитрая лиса». «Перебежки». «Забрось мяч в кольцо»	«Сбей мяч». «Хитрая лиса». «Перебежки»
Март	«Сбей мяч». «Хитрая лиса» «Встречные перебежки»	«Встречные перебежки». «Уголки» «сбей кеглю»	«Сбей кеглю». «Встречные перебежки» «Дорожка препятствий»	«Дорожка препятствий». «Сбей кеглю» «Пустое место»

Апрель	«Мяч водящему». «Пустое место». «Дорожка препятствий»	«Затейники». «Мяч водящему». «Пустое место»	«Бездомный заяц». «Затейники». «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу». «Мы веселые ребята». «Охотники и зайцы»
Май	«Классы». «Встречные перебежки». «Медведи и пчелы»	«Сбей кеглю». «Классы». «Эстафета парами»	«Пронеси мяч, не задев кеглю». «Хитрая лиса». «Попади в обруч»	«Забрось мяч в кольцо». «Мышеловка». «Удочка»

Перспективное планирование подвижных игр подготовительной группы (6-7 лет)

Месяц	Тема и цели занятий 1-й недели	Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
Сентябрь	«Мяч по кругу». «Хитрая лиса». «У медведя во бору»	«Мы веселые ребята». «Не оставайся на полу». «Ловишки»	«Парный бег». «Мяч через сетку». «Кто скорее до флажка»	«Мышеловка». «Сбей булаву». «Кошки-мышки»
Октябрь	«Голова и хвост дракона». «Не оставайся на полу». «Мышеловка»	«Встречные перебежки». «Голова и хвост дракона». «Мышеловка»	«Найди себе пару». «Встречные перебежки». «Голова и хвост дракона»	«Наседка и цыплята». «Найди себе пару». «Встречные пробежки»
Ноябрь	«Ловишка, бери ленту» «Наседка и цыплята» «Найди себе пару»	«Перебрось мяч через сетку» «Ловишка, бери ленту» «Наседка и цыплята»	«Удочка» «Перебрось мяч через сетку» «Ловишка, бери ленту»	«Кот и мыши» «Удочка» «Перебрось мяч через сетку»
Декабрь	«Мяч водящему». «Кот и мыши». «Удочка»	«Охотники и звери». «Мяч водящему». «Кот и мыши»	«Зайцы и лиса». «Охотники и звери». «Мяч водящему»	«Ловля обезьян». «Зайцы и лиса». «Охотники и звери»
Январь	«Два Мороза». «Ловля обезьян». 1. «Зайцы и лиса»	«Чья команда быстрее построит дворец». «Два Мороза». «Ловля обезьян»	«Ловля обезьян». «Чья команда быстрее построит дворец». «Два Мороза»	«Сохрани пару». «Ловля моли». «Чья команда быстрее построит дворец»
Февраль	«11у гаицца». «Сохрани пару». «Ловля моли»	«День-ночь». «Путаница». «Сохрани пару»	«Саннный поезд». «День-ночь». «Путаница»	«Догони свою пару». «Саннный поезд». «Путаница»

Март	«Дорожка препятствий». «Догони свою пару». «Удочка»	«Лиса в курятнике». «Дорожка препятствий». «Догони свою пару»	«Ловишка с мячом». «Лиса в курятнике». «Дорожка препятствий»	«Лягушки и цапли». «Ловишки с мячом». «Лиса в курятнике»
Апрель	«Чье звено быстрее соберется». «Лягушки и цапля». «Ловишки с мячом»	«Поменяйся местами». «Чье звено быстрее соберется». «Лягушки и цапля»	«Круговая лапта». «Поменяйся местами». «Чье звено быстрее соберется»	«Красные и синие». «Круговая лапта». «Поменяйся местами»
Май	«Лови - не урони». «Красные и синие». «Круговая лапта»	«Третий лишний». «Лови - не урони». «Красные и синие» •	«Гуси-лебеди». «Третий лишний». «Лови - не урони»	«Футбол». «Гуси-лебеди». «Третий лишний»

Перспективное планирование подвижных игр народов Урала в части формируемой участниками образовательных отношений

Условные обозначения: **Р** – разучиваем, **П** – повторяем, **С** – совершенствуем

месяц	Неделя	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	1.	Р. Русская народная игра «У медведя во бору»	Р. Татарская народная игра «Хлопушки»	Р. Татарская народная игра «Перехватчики»	Р. Русская народная игра «Гуси лебеди»
	2.		П. «Хлопушки»	П. «Перехватчики»	П. «Гуси лебеди»
	3.			С. «У медведя во бору»	С. «Гуси лебеди»
	4.				
Октябрь	1.	Р. Русская народная игра «Заяц без дома»		Р. Русская народная игра «Невод»	Р. Русская народная игра «Волк»
	2.	П. «Заяц без дома»		П. «Невод»	П «Волк»
	3.	С. «Заяц без дома»	П. «У медведя во бору»		С «Волк»
	4.	П. «У медведя во бору»	Р. Русская народная игра «Салки»	Русская народная игра «Гуси - лебеди»	Р. Татарская народная игра «Перехватчики»
Ноябрь	1.	Р. Русская народная игра «Догонялки»	П. «Салки»	Р. Татарская народная игра «Займи место»	П. Татарская народная игра «Перехватчики»
	2.	П. «Догонялки»	С. «Салки»	П. «Займи место»	Р. Русская народная игра «Птицелов и коршун»
	3.	С «Догонялки»	Р. Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	С. «Займи место»	П. «Птицелов и коршун»
	4.	С. «Кто дальше бросит?»	П. «Липкие пеньки»	Игры по желанию детей	С. «Птицелов и коршун»
Декабрь	1.	Р. «Кто дальше бросит?»	С «Липкие пеньки»	Р. Русская народная игра «Пятнашки»	Р. «Филин и пташки»
	2.	П.«Кто дальше бросит?» Р. Русская народная игра «Стадо»	С. «У медведя во бору»	П. «Пятнашки»	П. «Филин и пташки»
	3.	П. «Стадо»	Р. Удмуртская народная игра «Игра с платочком»	С. . «Перехватчики»	С «Филин и пташки»
	4.	С. «Догонялки»	П. «Игра с платочком»	Р. Русская народная игра «Заря - зарница»	Игры по желанию детей
Январь	1.	Р. «Салки»	Р. Русская народная игра «Мяч по кругу»	П. «Заря - зарница»	Р. Татарская игра «Продаем горшки»
	2.	П. «Салки»	П. Русская народная игра «Мяч по кругу»	С «Займи место»	П. Татарская игра «Продаем горшки»
	3.	С. «Салки»	С. Русская народная игра «Мяч по кругу»	Игры по желанию детей	Р. Башкирская народная игра «Стрелок»
	4.	С. «Кто дальше бросит?»	Игры по желанию детей	С. «Заря – зарница»	П. «Стрелок»
Февраль	1.	Р. Башкирская игра «Стрелок»			Игры по желанию детей
	2.	П. Башкирская игра «Стрелок»			Р, Татарская народная игра «Скок – перескок»
	3.	Русская народная игра «Коршун»	С. «Игра с платочком»	П. Татарская народная игра «Скок – перескок»	
	4.	С. «Лисичка и курочка»	Р Русская народная игра «Коршун»	С. Татарская народная игра «Скок – перескок»	
Март	1.	Игры по желанию детей	П.Русская народная игра «Коршун»	Р. Русская народная игра «Невод»	Русская народная игра «Жмурки»
	2.	Р Татарская народная игра	С. «Стрелок»	П. «Невод»	С. «Мяч по кругу»

		«Кто первый?»			
	3.	П. «Кто первый?»	П. «Серый волк»	С. «Заря - зарница»	Р. Русская народная игра «Фанты»
	4.	С. «Пчелки и ласточка»	Игры по желанию детей	Р. Татарская народная игра «Хлопушки»	П. «Фанты»
Апрель	1.	С. «Липкие пеньки»	Игры по желанию детей	П. «Хлопушки»	С. «Стрелок»
	2.	С. «Догонялки»	С. «Серый волк»	С. «Заря – зарница»	Р. Русская народная игра «Большой мяч»
	3.	С. «Стадо»	С. «Салки»	Игры по желанию детей	П. «Большой мяч»
	4.	Игры по желанию детей		С «Невод»	Русская народная игра «Салки с ленточками»
Май	1.	С. «Пчелки и ласточка»	Р. Русская народная игра «Большой мяч»	С. «Гуси лебеди»	С. «Продаем горшки»
	2.	Игры по желанию детей	С. «Игра с платочком»	Р. Русская народная игра «Краски»	Игры по желанию детей
	3.	С. «Лисичка и курочка»	П. Русская народная игра «Большой мяч»	П. «Краски»	С. «Фанты»
	4.	С. «Кто первый?»	Русская народная игра «Большой мяч»	С. «Хлопушки»	С. Русская народная игра «Большой мяч»