Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 508
620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 10, тел. 8 (343) 297 – 23 – 83, e – mail: mdou508@eduekb.ru

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 508
В.Н. Семенова
Приказ № 85
от «01» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ) ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА№ 508 В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 3-7 лет

Екатеринбург, 2020 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 3
1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.
1.1.1. Пояснительная записка 3
1.1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования……9
1.1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности. 11
1.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ……...13
Модуль образовательной деятельности «Мы живем на Урале» 13
II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... 21
2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ..... 21
2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы «Физическое развитие»……..21
2.1.2.Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья……371
2.1.3. Модель воспитательно - образовательного процесса через образовательную деятельность , осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми от 3 до 7 лет……..378
2.1.4.Физкультурные праздники, развлечения……..……379
2.1.5. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями……379
2.1.6.Иные характеристики содержания рабочей Программы……380
2.2.СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ……382
2.3.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»……..390
2.3.1. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет (2 младшая группа)……391
2.3.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет (средняя группа)……393
2.3.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет (старшая группа)……397
2.3.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет (подготовительная группа к школе)……400
2.4. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ……404
III. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** ……404
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие детей……..404
3.2. Режим дня и распорядок……406
3.3. Взаимодействие с родителями……409
3.4. Финансовые условия реализации программы……411
3.5. Физкультурное оборудование……413
3.6. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания рабочей Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых. Информационных и материально-технических ресурсов……414
3.7.Перечень нормативных и нормативно-методических документов……416
3.8.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности……418
ПРИЛОЖЕНИЯ……420
План работы с родителями
Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1.1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Концепция программы:

• систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);

• учет психофизиологических и возрастных особенностей;

индивидуализация;

• наглядность;

• активность;

• результативность.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Екатеринбурга детский сад №508.

Основанием для разработки рабочей программы служит:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования");

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. №2/15).;

- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования;

- Конвенцией ООН о правах ребёнка.

- Устав МБДОУ детского сада №508.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

Объем обязательной части Программы составляет 60% от ее общего объема, объем части, формируемой участниками образовательных отношений – 40%.

Программа разработана с учетом:

- «Мы живем 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». – 2013г. Толстикова О.В., Савельева О.В. – реализация в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель программы направлена:

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических
качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.

Характеристика возрастных особенностей детей
Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

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

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или

воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.1.2. Планируемые Результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных

результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Педагогическая диагностика

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Карты наблюдений детского развития с рекомендациями по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам готовятся педагогами на основании методической литературы

1.1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ДОУ по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования. Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой ДОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление ДОУ.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности ДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

— не подлежат непосредственной оценке;
— не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
— не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
— не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
— не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной

деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе: коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.); игровой деятельности;

— познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности); проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

— художественной деятельности; физического развития.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме: сформирован, не сформирован, находится в стадии формирования.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. Оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система оценки качества реализации программы ДОУ должна обеспечивать участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

— диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

— внутренняя оценка, самооценка Организации;

— внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

Система оценки качества реализации Программы ДОУ решает задачи:

— повышения качества реализации программы дошкольного образования;

— реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;

— обеспечения объективной экспертизы деятельности ДОУ в процессе оценки качества программы дошкольного образования;

— задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития ДОУ;

— создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в ДОУ является оценка качества психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы, и именно психолого-педагогические условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне ДОУ. Это позволяет выстроить систему оценки и повышения

качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии со Стандартом посредством экспертизы условий реализации Программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив ДОУ.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации ДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности Организации, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов Организации.

Система оценки качества дошкольного образования:

— должна быть сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в ДОУ в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;

— учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;

— исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы Организации;

— исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;

— способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;

— включает как оценку педагогами Организации собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;

— использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в Организации, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

1.2.ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Модуль образовательной деятельности «Мы живем на Урале» построена в соответствии с парциальной образовательной программой Толстиковой О.В., Савельевой О.В./ Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013 г. с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста.

Цели программы:

— Воспитание любви к малой Родине, родному краю осознание его многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.

— Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.

— Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.

— Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Задачи:

— формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способов поведения в них.

— приобщение к правилам безопасного для человека и мира природы поведения.

— передача детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства.

— формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Задачи содержательных блоков программы

Моя семья

1.Формировать познавательный интерес к истории своей семьи, ее родословной.

2.Воспитывать чувство родовой чести, привязанности, сопричастности к общим делам, любви и уважения к членам семьи.

Моя малая Родина

1. Развивать у детей интерес к родному городу (селу): к улицам, районам, достопримечательностям: культурных учреждениях, промышленных центров, памятников зодчества, архитектуре, истории, событиям прошлого и настоящего; к символике (герб, флаг, гимн), традициям.

2. Развивать способность чувствовать красоту природы, архитектуры своей малой родины и эмоционально откликаться на нее.

1. Содействовать становлению желания принимать участие в традициях города (села), горожан (сельчан), культурных мероприятиях, социальных, природоохранных акциях.

2. Развивать чувство гордости, бережное отношение к родному городу (селу).

3. Расширять представления детей о том, что делает малую родину (город село) красивым.

4. Познакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых людей своего города (села).

Мой край – земля Урала

1. Развивать у детей интерес к родному краю как части России: культуре, истории зарождения и развития своего края; к людям, прославившим свой край в истории его становления; к людям разных национальностей, живущих в родном крае.

2. Развивать интерес и уважение к деятельности взрослых на благо родного края, стремление участвовать в совместной со взрослыми деятельности социальной направленности.

3. Воспитывать патриотические и гражданские чувства: чувство восхищения достижениями человечества; чувство гордости от осознания принадлежности к носителям традиций и культуры своего края; уважительное отношение к историческим личностям, памятникам истории.

4. Развивать представления детей об особенностях (внешний облик, национальные костюмы, жилища, традиционные занятия) и культурных традициях представителей разных национальностей жителей родного края - Среднего Урала.

5. Воспитывать чувство привязанности ребенка к родному краю, уважение к культурным традициям своего и других народов.

6. Развивать интерес детей к природным богатствам родного края, стремление сохранять их.

Культура и искусство народов Среднего Урала

1. Развивать интерес детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам) своего этноса, других народов и национальностей.

2. Способствовать накоплению опыта познания ребенком причин различия и глубинного сходства этнических культур, опыта субъекта деятельности и поведения в процессе освоения культуры разных видов, обеспечивая возможность отражения полученных знаний, умений в разных видах художественно-творческой деятельности.

3. Обеспечивать познание детьми общности нравственно-этических и эстетических ценностей, понимание причин различий в проявлениях материальной и духовной культуры.

4. Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов.

5. Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей (детей и взрослых) независимо от их расовой и национальной принадлежности, языка и других особенностей культуры.

Принципы и подходы к формированию Программы

В основе реализации Программы лежат основные подходы:

- Культурно-исторический (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.);
- Деятельностный (А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубенштейн и др.);
- Личностный (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский и др.)

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов,** методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

2. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего

воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также
- форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:
- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Значимые характеристики для разработки части, формируемой участниками образовательных отношений характеристики

Выбор направлений работы с детьми, выбор авторских программ, форм, средств и методов организации образовательного процесса, изложенных в основной общеобразовательной программе, отражает специфику деятельности детского сада, максимально учитывающую социокультурные условия микро и макро социума, в которых реализуется ООП ДО.

Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и др.).

Важное значение при определении содержательной основы ООП ДО имеют **национально-культурные, демографические, климатические условия**, в которых осуществляется образовательный процесс.

Особенности организации образовательного процесса

Демографические условия:

Учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребёнок в семье и др.), наполняемость и принципы формирования одновозрастных групп, в том числе группы раннего возраста, для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей.

Состояние здоровья детского населения:

- общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения;
- заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе;

Национально-культурные особенности:

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа.

Содержание дошкольного образования в МБДОУ включает в себя вопросы истории и культуры родного города, края, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького ребенка; поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников МБДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью национальной культуры народов Урала, представителями которых являются участники образовательного процесса (знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами; приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов и т.д.).

Климатические условия:

Учитываются: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.), интенсивность их протекания; состав флоры и фауны природы Среднего Урала; длительность светового дня; погодные условия и др. (образовательные области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развития»);

— климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;

— процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

— холодный период − образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;

— летний период − оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня;

Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе статистического опроса семей воспитанников:

1) Этнический состав семей воспитанников имеет неоднородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей, однако есть из семей других национальностей (татары, башкиры, таджики)

2) Желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением.

Планируемые результаты освоения детьми содержания части, формируемой участниками образовательных отношений

Планируемые результаты освоения детьми 3-7 лет рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, конкретизирует дошкольный возраст как ***ожидаемые качества личности на этапе завершения дошкольного образования:***

II младшая группа:

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

Средняя группа:

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

Старшая группа:

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

Подготовительная к школе группа:

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта: баскетбол, хоккей.

I. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Обязательная часть

2.1.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы является сохранение и укрепление здоровья детей.

2 младшая группа (3-4 года)

Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

1. Содействовать полноценному физическому развитию:

- поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности;

- укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;
- создавать условия для игр с мячом;
- обогащать двигательный опыт детей;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей;
2. Укреплять здоровье детей:
- предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе;
- расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения её качества.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:

1. совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения;
2. начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукт питания, сон, прогулки, движение, гигиена);
3.

Средняя группа (4-5 лет)

Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

1. Содействовать полноценному физическому развитию:
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;
- начать знакомить детей с элементами спортивных игр;
- обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети;
- создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие;
- совершенствовать выполнение основных движений;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей;

2. Укреплять здоровье детей:
- создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности;
- предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за её поддержанием во время разных видов деятельности;
- предупреждать нарушения зрения;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- оберегать нервную систему ребёнка от стрессов и перегрузок;
- обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня.

Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:

1. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения:
- закреплять навыки культурного поведения за столом;
- закреплять умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расчёска, носовой платок, одежда);
- закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: подготовки к еде, подготовки ко сну;
2. Обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу; на чистоту помещений, предметов, одежды;
3. Продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);
4. Расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности путём формирования основ культуры здоровья:

1. закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих;
2. давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями.

Старшая и подготовительная группы (5-6 лет) и (6-8 лет)

Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

1. Содействовать полноценному физическому развитию:

- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений;

2. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности;

3. Укреплять здоровье детей:

- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- избегать перегрузки организованными занятиями;
- обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе;
- формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте;
- развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:

1. поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;

2. обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;

3. дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:

1. формировать основы культуры здоровья:

- рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма;
- знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий;
- закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);
- расширять знания о правилах безопасного поведения на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формировать осознанное выполнение требований безопасности; поддерживать проявления осторожности и осмотрительности.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Направления	**Совместная деятельность**		**Самостоятельная деятельность**
	Индивидуальная групповая	**В ходе режимных моментов**	
Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Групповые Подгрупповые
Физическая культура	Игровая беседа с элементами движений. Интегративная деятельность Утренняя гимнастика	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность	Двигательная активность в течение дня. Утренняя гимнастика.

	Совместная деятельность взрослого и ребенка тематического характера. Игра. Контрольно-диагностическая деятельность. Физкультурное занятие. Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания. Проектная деятельность. Подвижные и малоподвижные игры.	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Контрольно-диагностическая деятельность. Индивидуальная работа по закреплению основных видов движений. Физ.минутки. Просмотр мультфильмов о здоровье. Релаксационные паузы. Гимнастика после сна. Пальчиковая гимнастика. Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Ходьба по ортопед-им дорожкам.	Самостоятельное проведение спортивных игр и упражнений. Проведение подвижных игр на прогулке. Использование уголка здоровья.

Комплексно-тематический план

Месяц	Неделя	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь- листопад	**1 неделя**	***Вспоминая лето***			
		Давайте знакомиться		**День знаний - 1 сентября**	
		КРАСОТА ВОКРУГ НАС Международный день красоты - 9 сентября			
		Мой дружок	**Красота в природе**	**Музеи**	**Мир красоты**
		Вежливые слова	**Добрые поступки**	**Правила поведения**	
	2 неделя	**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ – *правила дорожного движения***			
		По асфальту шуршат шины, едут разные машины	**Виды транспорта Я пассажир**	**Машины специального назначения Мы пассажиры**	**Транспорт МЧС Регулировка движения**

	3 – 4 неделя	**МИР ЧЕЛОВЕКА** День рождения детского сада -24 сентября. День воспитателя и всех дошкольных работников -27 сентября			
		Наш любимый детский сад	**Профессии в детском саду**	**Люди разных профессий нужны городу**	**В мире знаменитых людей и почетных профессий**
Октябрь- позимник, грязник	**1 неделя**	*Осень*			
		МИР ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ Всемирный день животных – 4 октября Международный День Врача - 4 октября			
	2неделя	**Дикие и домашние животные**	**Животные Урала**	**Природные зоны земли, животный мир**	**Животный мир. Охрана животных.**
	3 неделя	**Овощи, фрукты Цветы, деревья..**	**Связи и зависимости в жизни природы и человека**	**Природные зоны земли, растительный мир**	**Изображение мира природы художниками**
	4 неделя	**Неделя мультфильмов**			
		Любимые мультфильмы	**Осень в мультфильмах**		**Профессия-мультипликатор**
Ноябрь- листобой, полузимник		***П о з д н я я о с е н ь, п р е д з и м ь е***			
	1 неделя	**Я РАСТУ ЗДОРОВЫМ** День народного единства - 4 ноября			
		Я: эмоции чувства	**Я и мое тело**	**Будем расти сильными, смелыми, здоровыми**	**Спорт и здоровье**
		Спортивная неделя			
	2 неделя	**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ - *чрезвычайные ситуации***			
		Средства индивидуальной защиты			
		Микробы	**Действуй, правильно!**		
			О болезнях и лекарствах		
	3 неделя	**МОИ БЛИЗКИЕ И РОДНЫЕ** День рождения Деда Мороза-18 ноября Всемирный день ребенка 20 ноября Всемирный день приветствий - 21 ноября День Матерей России - 29 ноября			
		Я и моя семья	**Я и мои друзья**	**Мы такие разные**	**Дружат дети всей**

					земли
	4 неделя	**УРАЛ ВЕЛИКИЙ КРАЙ ДЕРЖАВЫ** День рождения Екатеринбурга - 29 ноября			
		Это улица родная, а на ней наш детский сад	**Мой город Екатеринбург**		**Я живу на Урале**
					День инвалидов
Декабрь- стужайло	***Начало зимы***				
	1 – 2 неделя	**МАСТЕРИЛКА**			
		Поможем украсить елку	**Творческая мастерская - скоро новый год**		
	3неделя	**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ – *пожарная безопасность***			
		Огонёчек, огонёк!	**«Детям об огне"**	**«Огонь – друг или враг?»**	**«Пожарная азбука»**
	4 неделя	**НОВЫЙ ГОД**			
		Мы у елки собрались	**Новогоднее представление**	**Новый год в разных странах**	
Январь- перело	***Зима. Рождественские и крещенские морозы. Святки.***				
	2 неделя	**ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ** Всемирный день «Спасибо!» 11 января Рождественские святки (продлятся по 17 января)			
		Радости зимы	**Зимняя сказка**	**Зимний календарь**	**Зимние виды спорта**
	3 неделя	**ДОБРОТА СПАСЕТ МИР**			
		Мирилки	**Дружат в нашей группе девочки и мальчики**	**Азбука этикета**	
	4 неделя	**УРАЛЬСКИЕ САМОЦВЕТЫ** П. Бажов - 27 января			
		Уральская мозаика	**Гора самоцветов**	**По сказам Бажова**	
Февраль- снежень	***Зима не даром злится***				
	1 неделя	**Поэты, писатели, художники, иллюстраторы, композиторы о зиме** Всемирный день проявления доброты 17 февраля			
		17.02 -Агния Барто	11.02 -В.В. Бианки		13.02 -И.А Крылов
	2 неделя	**БУДЬ ЗДОРОВ!** Зимняя олимпиада			
		Игра и спорт	**Физкультура и здоровье**		
	3 неделя	**ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА** День защитника Отечества 23 февраля			
		МАСТЕРСКАЯ			
		Мой дом – моя крепость	**Защитники земли русской**	**В мире героических людей**	

	4 неделя	**ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА**			
		Блиночки мои	**Приди, приди Масленица**	**Народные забава**	
Март- протальник	***Весна идет, весне дорогу***				
		МАСТЕРСКАЯ			
	1 неделя	**МАМИН ДЕНЬ**			
		Моя мама самая лучшая	**Мамины помощники**	**Мамы разные нужны, мамы всякие важны**	**Пусть всегда будет мама**
	2 неделя	**Презентация Мини-музеев** ***(по выбору детей и педагогов)***			
	3 неделя	**Недели ТЕАТРА** Всемирный день театра - 27 марта Неделя детской и юношеской книги 24-30 марта			
		Театр кукол	**Театр движения и слова**	**Мир театра**	
	4 неделя	**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ** - ***правила дорожного движения***			
		Пешеходный переход	**Перекресток**	**Знак дорожный на пути**	**Чтоб не случилась с тобою беда…**
Апрель- снегогон	***Звенит апрель – на дворе капель***				
	1 – 2 неделя	**НЕОБЫЧНОЕ РЯДОМ** День космонавтики 12 апреля			
		Мир чудес	**Фантазии и краски**	**Космос, космические явления**	
	3 неделя	**О ПИТАНИИ ВСЕРЬЕЗ**			
		Щи да каша пища наша!	**Вкусно и полезно**	**О культуре питания**	
	4 неделя	**Неделя земли и воды (экспериментальная деятельность)** День пожарной охраны 30 апреля			
		Волшебная палочка	**Земля и вода**	**Наш дом земля**	
Май- травник	***Пришел май – огород сажай***				
	1-2 неделя	**ДЕНЬ ПОБЕДЫ 9 мая** Международный день семьи 15 мая			
		Я – человек	**Я – защитник**	**Во имя победы**	
	3неделя	**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ –** ***гражданская оборона***			
		Оказание первой медицинской помощи			
		Незнакомые люди **Опасные предметы**	**Защищаю свою жизнь сам**		
	4 неделя	**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ МОЗАИКА РОССИИ**. День славянской письменности и культуры 24 мая День библиотек 27 мая			
		Березка под моим окном	**Юные защитники природы**	**Экологические тропы**	

		Мастерилка-подарки выпускникам			**Выпуск в школу**
Июнь- хлеборост	***Лето красное***				
	СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО День защиты детей- 1 июня День России - 12 июня				
	1 неделя	**Я, ты, он, она - вместе дружная семья!**		**Сказки Пушкина**	
	2 неделя	**УСТНОЕ НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО**			
		Потешки, загадки, песни, сказки	**Музыка, народные сказки, песни, прибаутки**	**Сказки народов мира, загадки, пословицы, поговорки**	
	3 неделя	**Вершки и корешки**			
	4 неделя	**ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА** Международный Олимпийский день 23 июня			
		Мой веселый звонкий мяч!	**Спорт любить – здоровым быть!**		
Июль- макушка лета	***Солнце идет на зиму, лето на жару***				
	1 неделя	**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ - правила дорожного движения** День ГАИ -3 июля			
		Безопасность на дороге, в природе в быту	**Азбука улицы: берегите руки ноги, не шалите на дороге Здоровье и безопасность**	**Азбука города: Опасность Машины специального назначения**	**Безопасное колесо юного велосипедиста Транспорт МЧС Регулировка движения**
	2-3 недели	**СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!** День семьи 8 июля			
		Семейный отдых			
		Экологическая тропа			
	4 неделя	**Все профессии нужны, все профессии важны!**			
			Строитель	**Спасатели**	
Август- разносол	**1 неделя**	**Собираем урожай**			
	2 неделя	**Мастерилка**			
		Природа и фантазия			
	3-4 неделя	**Мой любимый Екатеринбург**			
		Я живу в Екатеринбурге	**Мой город**	**Достопримечательности Екатеринбурга**	

Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие» 2 Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег в рассыпную по залу. Ходьба по шнуру.						

1 неделя	МОНИТОРИНГ					
2 неделя	МОНИТОРИНГ					
3 неделя Мир человека Наш любимый детский сад	**7. «Мишка-Топтыжка».** **Оздоровительные:** 1.Развивать координацию двигательного и зрительного анализаторов; 2. способствовать развитию экскавированности стопы; **Образовательные:** 1. выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; 2. выявить уровень самостоятельности при выборе физических упражнений; 3.определять умение действовать по сигналу воспитателя. **Воспитательные:** 1.побуждать проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений; 2. выявлять умение выбирать предметы; 3. развивать способность согласовывать свои действия с действиями товарищей в игре.	Без предметов	1.Прыжки в длину с места; 2.Игровое задание «Помоги Мишке-Топтыжке быть здоровым!». 3. Игровое задание с физкультурным оборудованием «Выбери сам».	«У медведя во бору».	Рефлексия. (подведение итогов).	Стр.47 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	8. «Мишки – силачи». **Оздоровительные:** - активизировать функциональные системы организма; - акцентрировать внимание на развитии дыхательной системы. **Образовательные:** - выявлять физическую подготовленность в метании тяжелого мяча вдаль, прыжках в длину с места; - развивать умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями сверстников. **Отношения к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать к проявлению самостоятельности в ситуации выбора; - выявлять умение оценивать свои двигательные возможности; - развивать интерес и желание выполнять физические упражнения.	Без предметов	1.Прыжки в длину с места; 2. Метание тяжелого мяча 0,5кг. в даль.	«У медведя во бору».	Релаксация - на расслабление. Рефлексия – «Стройное дерево».	Стр.49 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	9. «Поиграем в лесу с Топтыжкой». **Оздоровительные:** - Развивать координацию двигательного и зрительного анализаторов; **Образовательные:** - уточнять знания о внешнем виде медведя, сравнивая его строение со строением человека. - упражнять в умении бегать и бегать врассыпную по сигналу воспитателя; - продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; - продолжать закреплять навык подлезания под шнур, добиваясь прогибания спины. **Отношения к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать проявлять интерес к двигательным действиям сверстников.	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Игровое задание «Не задень колокольчик».	«У медведя во бору».	«Найди Мишку в берлоге».	Стр.50 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4 неделя Мир человека Наш любимый детский сад	**10-11. «Помоги доктору Айболиту».** **Оздоровительные:** 1. развивать гибкость; 2. Обеспечивать укрепление мышц туловища и конечностей 3.развивать координацию двигательного и зрительного анализаторов. **Образовательные:** 1.выявлять уровень физических качеств; 2.выявлять отношение к физическим упражнениям с большой физической нагрузкой; 3.выявлять уровень развития координации и равновесия. **Воспитательные:** 1.выявить уровень оценочных суждений о своих двигательных умениях и качествах.	Без предметов	1.Упражнения на гибкость (наклон вперед). 2. Трудный мостик.	«Лохматый пес»	«Найди щенка».	Стр.52 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	12. «Собачки – непоседы». **Оздоровительные:** -Обеспечивать укрепление мышц туловища и конечностей **Образовательные:** - закрепить представление детей о собаке, ее внешнем виде, строении и повадках; - закреплять умение бегать и бегать врассыпную по сигналу воспитателя, отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед; - упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой удобным способом, пролезании в обруч головой вперед.	Без предметов	1. Пролезание в обруч головой вперед. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. 3. Метание вдаль правой (левой) рукой от плеча.	«Лохматый пес»	«Найди маленькую собачку – непоседу».	Стр.54 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева. При метании обратить на замах и бросок

1 неделя **МИР ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ**	**13. «На полянку мы пойдем и листочки там найдем.** **Оздоровительные:** 1.способствовать укреплению мышц плечевого пояса и формированию правильной осанки; 2.совершенствовать координацию движений, развивать функцию вестибулярного аппарата. **Образовательные:** **1.**обогащать двигательный опыт путем формирования навыка ходьбы и бега в колонне м\у ориентирами; 2.упражнять в умении держать голову прямо, соблюдать направление; 3.побуждать ползать на четвереньках удобным способом, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве; 4.упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой, добиваясь прицеливания. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - поддержать стремление управлять своим телом, испытывая радостные чувства; - развивать и укреплять уверенность в себе, целенапрвленность; - учиться дожидаться сигнала.	С листочками	1. Ходьба с перешагиванием ч\з лужи (ширина 10-15см.) 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3.Метание вдаль правой, левой рукой.	«Солнышко и дождик».	Рефлексия «Солнышко настроения». Релаксация «Солнечный зайчик».	Стр.65 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	14. Есть ли у дождика ножки». **Оздоровительные:** - способствовать укреплению мышц туловища и конечностей, формированию «мышечного корсета»; - укреплять нервную систему на основе эмоционально-личностного общения. **Образовательные:** - упражнять в ходьбе и беге в колонне м\у ориентирами; - стимулировать умение держать голову прямо, соблюдать направление; - побуждать прыгать на двух ногах на месте и вокруг себя, добиваться сильного отталкивания; - упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой; - совершенствовать координацию и чувство равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - поддерживать стремление управлять своим телом, проявлять активность, целенаправленность; - развивать эмоциональную отзывчивость на осенние изменения природы; - развивать и укреплять уверенность в себе; - учить дожидаться сигнала.	С листочками	1. Прыжки на двух ногах на месте (вокруг лужи). 2. Метание вдаль правой, левой рукой.	«Солнышко и дождик».	Рефлексия «Солнышко настроения». Релаксация «Солнечный зайчик».	Стр.67 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	15. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!». **Оздоровительные:** - укреплять мышцы плечевого пояса и формировать навыки правильной осанки; - развивать вестибулярный аппарат и носовое дыхание. **Образовательные:** - упраж-ть в перешагивании ч\з предметы; - закр-ть навыки метания вдаль правой рукой. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать к использованию первоначального двиг-го опыта, вызвать ощущение удовольствия от физ-их упраж-й.	С листочками	1. Перешагивание ч\з предметы. 2. Метание вдаль правой рукой.	«Солнышко и дождик».	Дыхательная гимнастика.	Стр.69 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя **Дикие и домашние животные.**	**16. «Нарядим березку!».** **Оздоровительные:** - способ-ть развитию крупных мышц, особенно мышц – разгибателей, развитию носового дыхания. **Образовательные:** - упр-ть в ходьбе и беге в колонне м\у ориентирами по ограниченной площади; - упр-ть в умении держать голову прямо, соблюдать направление движений; - раз-ть координацию движений при подлезании под шнур удобным способом; - формир-ть первоначальное умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, акцентрировать внимание на толчок двумя ногами и приземление на две ноги; - упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой удобным способом. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - рав-ть целеприятие и целеполагание в решении двигательной задачи; - побуждать проявлять двиг-ю выразительность и активность.	С листочками	1.Подлезание на четвереньках под шнур (высота 30см). 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3.Метание мяча вдаль правой, левой рукой.	«Беги к березке»	Рефлексия «Листочки наших настроений». Малоподвижная игра «Найди колокольчик».	Стр.71 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	17. «У рябины, у рябинки». **Оздоровительные:** - способствовать развитию крупных групп мышц, особенно мышц-разгибателей; - раз-ть глазодвигательную мышцу. **Образовательные:** - способ-ть развитию координации движений в рамках «сственного пространства»; - упр-ть в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед, добиваться отчетливого отталкивания; - упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой удобным способом. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать проявлять целеприятие и осуществлять целепологание; - побуждать бережно, относиться к спортивному инвентарю, оборудованию.	С листочками	1. Подлезание под дуги (высота – 50см.), на расстоянии 1м от дуг положен шнур. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3. Метание мяча вдаль правой, левой рукой.	«Кто быстрее найдет листочек».	Рефлексия «Найди ягоды рябины».	Стр.73 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	18. «Листопад, листопад – листья разные летят!». **Оздоровительные:** - Формировать мышечный корсет, способствовать развитию правильной осанки; - закреплять навык правильного носового дыхания; **Образовательные:** -формировать элементарные понятия об осеннем листопаде; -упражнять в прыжках на двух ногах на месте, добиваясь сильного толчка; -продолжать развивать координацию движений в рамках «собственного тела». **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - создавать положительное эмоциональное настроение; - учить стремиться к положительному результату решения проблемной ситуации.	С листочками	1. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 2. Перелезание через бум (И.П. встать боком, упор на руки, перенос ноги.).	«Кто быстрее найдет листочек».	Спокойная ходьба «Погуляем с листочками».	Стр.76 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **Овощи, фрукты** **Цветы.деревья..**	**19. «Поможем зайчику».** **Оздоровительные:** - обеспечивать укрепление здоровья детей средствами ФК на занятии. **Образовательные:** - раз-ть реакцию по сигналу и действие по сигналу; - упр-ть в равновесии при перешагивании ч\з рейки лестницы, сохраняя устойчивое положение тела; - упражнять в прыжках на двух ногах на месте, добиваясь правильной позы и сильного толчка; - обогащать опыт на основе формирования представлений об энергичном отталкивании мяча при прокатывании его по прямой линии. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть стремление быть здоровым и заботиться о здоровье окружающих; - побуждать проявлять заботу, сопереживание ближнему; - раз-ть целенаправленность.	С морковками	1.Ходьба с перешагиванием ч\з рейки лестницы (шир.25см.), положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед ч\з шнуры (длина м\у шнурами 25см.). 3.Прокатывание мяча до кегли и бег за ним.	«Бегите к зайчику».	1.«Выбери карточку с выражением своего настроения». 2.«Слушай звук».	Стр.78 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	20. «В гости бабушке Арине». **Оздоровительные:** - способ-ть укреплению нервной системы, обеспечивать тренировку процессов торможения и возбуждения. **Образовательные:** - раз-ть реакцию по сигналу и действие по сигналу; - продолжать упр-ть в равновесии при перешагивании ч\з рейки лестницы, сохраняя устойчивое положение тела; - упражнять в прыжках на двух ногах на месте, добиваясь мягкого приземления на полусогнуты ноги; - раз-ть ловкость и глазомер в прокатывании мяча в цель удобным способом. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать заботиться и помогать близким; - продолжать раз-ть целенаправленность при решении двиг-ых задач; - формир-ть бережное отношение к физкультурному оборудованию и инвентарю.	С морковками	1.Ходьба с перешагиванием ч\з рейки лестницы (шир.25см.), положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед ч\з линии – канавки (длина м\у линиями 20-25см.). 3. Прокатывание мяча в даль и ползание за ним на четвереньках.	«По ровненькой дорожке перенесем овощи».	Рефлексия «Соберем букет цветов!».	Стр.81 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	21. «Крепкие ручки, сильные ножки». **Оздоровительные:** -укреп-ь мышцы верхних и нижних конечностей; - тренировать быстроту реакции и зрительный анализатор. **Образовательные:** - зак-ть представление о строении своего тела, его частях; - закр-ть навыки координации движений рук и ног в ходьбе и беге; - формир-ть умение прыгать на 2 ногах, продвигаясь вперед, добиваться правильной позы, сильного толчка. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать интерес к своему телу: ручкам, ножкам, желание быть сильным и здоровым; - раз-ть целенаправленность в решении проблемной задачи.	С морковками	1. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед ч\з шнуры (длина м\у шнурами 15-20см) с поворотом. 2.Прокатывание мяча до кегли и бег за ним	«По ровненькой дорожке перенесем овощи».		Стр.82 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4 неделя Любимые мультфильмы	**22. «Угостим зайку яблоками».** **Оздоровительные:** - раз-ть двигательную функцию, акцентируя внимание на формирование опорно-двигательного аппарата. **Образовательные:** - фор-ть правильную осанку и устойчивость в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; - упр-ть в ползании по ограниченной площади опоры; - продолжать раз-ть умение энергично оттал-ь мяч при прокатывании его по прямой (начинать удобной рукой; - раз-ть глазомер. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - содействовать проявлению эмоционально-положительного отношения к животным; - раз-ть чувство ответ-ти , заботу о животных; - продолжать воспитывать целенаправленность.	С яблоками	1.Ходьба и бег по доске, положенной на пол: обычным шагом, бег по доске, руки в стороны – ходьба по доске; в середине хлопнуть в ладоши над головой. 2. Ползание по доскам с опорой на ладони и колени. 3. Прокатывание мячей м\у предметами.	«Бездомный заяц».	Рефлексия «Листочки настроения». Релаксация «В лесу».	Стр.84 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	23. «Что нам осень подарила». **Оздоровительные:** - укреплять дыхательный аппарат; - способ-ть разв-ю правильной осанки, предупреждению плоскостопия. **Образовательные:** - обобщать знания и представления о значении овощей и фруктов для человека; - продолжать фор-ть правильную осанку и устойчивость в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; -раз-ть у детей чувство равновесия в ползании по уменьшенной площади опоры, поднятой на высоту; - упраж-ть в умении энергично оттал-ь мяч при прокатывании его по прямой и умении попадать в воротики, раз-ть ловкость и глазомер. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - содействовать проявлению эмоционально-положительного отношения себе и к растениям; - способ-ть установлению естественных взаимоотношений детей с природой, возникновению добрых чувств ко всему живому; - раз-ть познавательный интерес и целенаправленность.	С яблоками	1.Ползание по скамейке (высота 25см). 2. Ходьба и бег по доске (шир.15см), положенной на пол. 3.Прокатывание мячей м\у корзинами (расстояние м\у корзинами 50см) 4. Прыжки на 2 ногах вокруг корзин	«Найди себе пару».	Рефлексия «Деревья». Релаксация «Сдуем с ладошек». Спокойная ходьба.	Стр.86 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	24. «В гости к осени». **Оздоровительные:** - раз-ть крупные группы мышцы, особенно мышц-разгибателей; - способ-ть развитию носового дыхания. **Образовательные:** - упраж-ть в ходьбе и беге в колонне м\у ориентирами по ограниченной площади; - стимул-ть умение держать голову прямо, соблюдать направление; - раз-ть координацию движений при подлезании под шнур; - упраж-ть в прыжках на 2 ногах с продвиж-м вперед; - стимулировать толчок двумя ногами и приземление на обе ноги; - упраж-ть в метании вдаль правой (левой) рукой удобным способом. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - способ-ть развитию целенаправленности; - побуждать проявлять двигательную выразительность и активность.	С листочками	1.Подлезание под шнур на четвереньках (высота 30см) 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (до березки). 3.Метание шишек вдаль правой, левой рукой	«Бегите к осинке»	«Листочки наших настроений» «Найди колоколчик».	Стр.88 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие» **Младшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную, ходьба широким и мелким шагом, с изменением положения рук, с остановкой и поворотом, парами, бег змейкой.. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба парами, м\у ориентирами, с высоким подниманием колен, бег по кругу, парами, с остановкой и поворотом.						
1 неделя **Я росту здоровым.** **Я- эмоции чувства**	**25. «Лягушата – малыши».** **Оздоровительные:** - формир-ть навык правильного носового дыхания. **Образовательные:** - упраж-ть в прыжках с продвижением вперед, добиваясь маха рук, устойчивого приземления; - обогащать опыт путем выполнения пружинистого подпрыгивания, добиваться сильного отталкивания в прыжке; - побуждать прокатывать мяч двумя руками, активно сгибая руки в локтях из разных И.П.; - продолжать упраж-ть в подлезании под дугу с опорой на ладони и колени, при этом последовательно изменяя положения частей тела. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - уметь управлять своим телом, фор-ть образ физического «Я»; - способ-ть саморегуляции поведения на занятии, согласовывать свои действия с дей-ми других детей.	б\предметов	1.Прыжки на двух ногах с продвижение вперед. 2. Упраж-ие «Поймай комара»: подпрыгивание вверх. 3. «Сбей кеглю»: прокатывание мяча в воротики (высота 50см). 4. Подлезание под дугу (высота 50см).	«Найди свой цвет».	«Листочки настроения», «Найди лягушонка».	Стр.104 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	26 «Поможем мышонку». **Оздоровительные:** - формир-ть навык правильного носового дыхания; - раз-ть экскавированность стопы, выполняя упраж-ия для профилактики плоскостопия. **Образовательные:** -обогащать опыт путем выполнения пружинистого подпрыгивания, добиваться сильного отталкивания в прыжке; - упр-ть в прокатывании мяча двумя руками, активно сгибая руки в локтях из разных И.П.; - продолжать упраж-ть в подлезании под дугу, чередуя движения рук и ног; - раз-ть внимание и реакцию по сигналу; - упр-ть в энергичном подпрыгивании вверх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - формир-ть положительное отношение к своему телу, его стройности и подвижности; - фор-ть познавательный интерес к физ-им упраж-ям, добиваться стремления к результату дея-ти; - учить дей-ть совместно с другими детьми по сигналу в подвижных играх.	б\предметов	1.Подпрыгивание вверх «Достань зернышко». 2.прокатывание мяча под дугу (высота 50см). 3. Подлезание под дугу (высота 50см).	«Мыши в кладовой»	«Листочки настроения». Упраж – ие на внимание «Слушай звуки».	Стр.106 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	27 «Ловкие детишки». **Оздоровительные:** - закрепить навык правильного носового дыхания. **Образовательные:** - упраж-ть в быстром подлезании под веревку, не задевая ее; - продол-ть упраж-ть в беге врассыпную, занимая все пространство площадки; - закреп-ть умение подпрыгивании вверх, обращая внимание на силу толчка и энергичное подпрыгивание; - раз-ть быстроту, ловкость. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть умение управлять своими «живыми движениями»; - способ-ть проявлению удовольствия от правильного выполнения движения	б\предметов	1.Игровое упр-ие «Подлезь – не задень» подлезание под шнур с колокольчиком. (высота 50см). 2. Игровое упр-ие «Достань до погремушки» - подпрыгивание вверх	«Найди себе пару».	«Найдем витамины»	Стр.109 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
2 неделя **Азбука безопасности. Микробы.**	**25. «Кто с высоких, толстых сосен нам в корзинку шишки бросил?»** **Оздоровительные:** - продол-ть закреплять навык правильного носового дыхания; - способ-ть раз-ию зрит-го анализатора. **Образовательные:** - формир-ть представления о пользе физич.упра-ий для человека; - упр-ть в сохранении рав-ия с дополнительным заданием в ходьбе по скамейке и в мягком приземлении на полусогнутые ноги; - упр-ть в метании вдаль 2 руками из-за головы, добиваясь броска вперед-вверх; - раз-ть ориентировку в пространстве **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать к результативности выполнения двигательный задач; - раз-ть инициативу и самост-ть	С шишками	1.Ходьба по скамейке – пройди и не упади (шир.25см., высота 20см.) 2. «Достань шишку»- подпрыгивание вверх. 3. Метание мяча из-за головы двумя руками.	«Найди свой цвет».	«Сдуем скорлупки» (от фисташек).	Стр.111 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	25. «Лесной колобок- колючий бок». **Оздоровительные:** - продол-ть упр-ть зрительный, моторный и слуховой анализаторы; - формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечностей. **Образовательные:** - формир-ть представления о разных способах выполнения движений; -сохранять устойчивое положение туловища при перешагивании ч\з предметы в ходьбе по скамейке; - упр-ть в метании вдаль 2 руками из-за головы вдаль ч\з веревку, сохраняя устойчивое положение туловища; - обогащать двиг-ый опыт на основе разных вариантов подлезания под веревку, не касаясь руками пола; - раз-ть ориентировку в пространстве, внимание и реакцию по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - продолжать раз-ть эмоциональный отклик на двиг-ую деят-ть; - проявлять радость от выполнения двиг-ых заданий.	Б\предметов	1.Ходьба по скамейке – пройди и не задень! (шир.25см., высота 20см.) 2. Перебрасывание мяча ч\з веревку, натянутую на уровне груди ребенка (высота 60см). 3. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола.	«Найди себе пару».	«Найди ежонка», Рефлексия.	Стр.113 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	30. «Белочкин подарок». **Оздоровительные:** - тренировать зрительный анализатор; - формировать правильную осанку. **Образовательные:** - раз-ть ловкость, быстроту реакций и движений, чувство равновесия; - продол-ть закреплять навык метания вдаль правой (левой) рукой удобным способом, добиваться дальности полета; - закреп-ь умение орин-ся в близком пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - продолжать раз-ть инициативу, активность самостоя-ь при выполнении движений.	Б\предметов	1. «Пройди - не урони!» - игровое упраж-е. (ходьба по буму с шишками в руках) 2. Игровое упраж-е «Кто дальше бросит шишку?»	«Найди свой цвет».	«Сдуем скорлупки» (от фисташек).	Стр.116 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **Мои близкие: Я и моя семья**	**31. «Я зимы не боюсь – в теплый домик заберусь».** **Оздоровительные:** - фор-ть глубокий ритмичный вдох и выдох, раз-ть координацию движ-й, укреплять мышцы позвоночника. **Образовательные:** - упр-ть в подлезании под веревку, не касаясь руками пола; -обогащать опыт путем выполнения ходьбы по наклонной доске, сохраняя рав-е; -раз-ть глазомер, ловкость при скатывании мяча по наклонной доске; - продол-ь раз-ть ориентировку в пространстве, внимание и реакцию по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть и укреп-ь уверенность в себе, активность и инициативность; - раз-ть умение действовать согласованно, испытывать удовольствие от прав-го выполнения движений.	В парах	1. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола (высота 50см). 2.Ходьба по наклонной доске – пройди и не задень! (шир.25см., высота 25см.) 3. Скатывание мяча по наклонной доске.	«У медведя во бору».	Рефлексия. Дыхательное упраж-ие «Мышка и мишка».	Стр.117 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	32. «Волчок – серый бочок»». **Оздоровительные:** - фор-ть глубокий ритмичный вдох и выдох, раз-ть координацию движ-й, укреплять мышцы позвоночника. **Образовательные:** - упр-ть в подлезании под веревку, не касаясь руками пола; -обогащать опыт путем выполнения ходьбы по наклонной доске, сохраняя рав-е; -раз-ть глазомер, ловкость при скатывании мяча по наклонной доске; - продол-ь раз-ть ориентировку в пространстве, внимание и реакцию по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть и укреп-ь уверенность в себе, активность и инициативность; - раз-ть умение действовать согласованно, испытывать удовольствие от прав-го выполнения движений.	В парах	1.Перелезание ч\з предметы. 2.Прыжки ч/з канавки (расстояние м/у ними 15см). 3.Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой из-за спины ч/з плечо.	«Лесная карусель».	Рефлексия. «Найди морковку»	Стр.120 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	33. «Зайки-побегайки». **Оздоровительные:** - Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; Развивать координацию движений. **Образовательные:** - Продолжать развивать навык прыжка на двух ногах с места; - Формировать навык метания мяча вдаль способом двумя руками из-за головы, добиваясь дальности полета; - Развивать ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - Создавать положительное эмоциональное настроение; - побуждать к активности при выполнении ФУ, проявлению целенаправленности.	В парах	1.Прыжки с места «через канавку». 2.Метание мяча двумя руками из-за головы.	«Зайка маленький сидит»	«Найди морковку».	Стр.122 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4 неделя **Это улица родная, а на ней наш детский сад**	**33. «Я и животные осени».** **Оздоровительные:** - раз-ть координацию движений, слуховой анализатор, вестибулярный аппарат; - Укреплять мышцы туловища, конечностей **Образовательные:** -фор-ть представление о разных пространственных направлениях при выполнении движ-й; - уточнять представление о себе, частях тела; - упр-ть в ходьбе по наклонной доске со свободными, естественными движениями рук, сохраняя равновесие; - продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в мягком приземлении на полусогнутые ноги; - обогащать опыт путем выполнения метания в цель, обращать внимание на замах, бросок и сохранение равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть умение чувствовать свое тело; - при выполнении движений, доброжелательное отношение к животным; -раз-ть целенапрвленность.	В парах	1.Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (высота 25см). 2.Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед. 3.Метание в цель правой (левой) рукой из-за спины ч/з плечо.	«Лесная карусель».	Рефлексия. «Спаси птенца»	Стр.123 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	35. «Все готовятся к зиме». **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть вестибулярный аппарат, координацию движений. **Образовательные:** - Продолжать упр-ть в ходьбе по наклонной доске вверх-вниз, сохраняя равновесие, добиваться взгляда вперед; - продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, сильно отталкиваться обеми ногами, помогая руками; - упр-ть в метании в вертикальную цель правой (левой) рукой, добиваясь точности полета. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - пробуждать проявлять эмоц-ую отзывчивость к животным и желание им помочь; - поддержать стремление к овладению своим телом и мышечными ощущениями; - раз-ть желание двиг-ся, получать удовольствие и радость от каждого движения.	В парах	1..Ходьба по наклонной доске «Посмотри в дупло» (высота 25см). 2. Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед «Допрыгни до зайчика». 3. Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой из-за спины ч/з плечо.	«Найди свое место»	Рефлексия. «Белочка» - релаксация.	Стр.126 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	36. «До свидания, осень» **- Оздоровительные:** - продолжать раз-ть координацию движений; - закреплять навык правильного носового дыхания; - Способствовать адаптации к изменяющимся погодным условиям. **Образовательные:** - упражнять в ходьбе по ограниченной площади, добиваясь равновесия; - закреплять навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичных толчков; - продолжать раз-ть ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - поддерживать стремление к овладению своим телом и мышечными ощущениями; - способствовать эмоционально-положительному отношению к погодным условиям.	В парах	1.Равновесие – ходьба по узенькой дорожке (шир. 10см, длина 3м). 2. «Кто быстрее добежит до Осени».	«Солнышко и дождик»	«Найди корзину с ягодами рябины».	Стр.128 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием коленей, с изменением положения рук, с остановкой и поворотом, парами, бег с изменением направления. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба парами, «змейкой», на внешней стороне стопы, с широким и мелким шагом, с высоким подниманием коленей, бег по кругу, «змейкой», парами, с остановкой и поворотом.						
1 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год**	**37. «Зайка заболел».** **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть слуховой анализатор. **Образовательные:** - фор-ть навык правильного положения головы и туловища во время ходьбы и бега; - упр-ть в сохранении равновесия в ходьбе с перешагиванием ч\з кубики; -обеспечивать при спрыгивании с кубиков мягкое приземление на носки и согнутые ноги; - побуждать к энергичному отталкиванию мяча двумя руками от себя и ловле его кистями рук; - раз-ть слуховое восприятие по сигналу в игре и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать в игровой ситуации к самостоятельному поиску способов действия; - проявлять искренность в выражении чувств отзывчивость к более слабым; - приобретать первоначальный опыт сохранения здоровья.	Со снежинками	1.Ходьба с перешагиванием ч/з пенечки, положенные на пол. 2.спрыгивание с бревнышка (высота 10см и 15см). 3. Прокатывание мячей друг другу (расстояние м/у детьми 2м)	«Бездомный заяц»	Рефлексия. «Найди морковку».	Стр.140 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	38. «Вот зима, кругом бело» **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть экскавированность стопы; -упр-ть в носовом дыхании. **Образовательные:** - побуждать выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, занимая всю площадь зала; - упр-ть в сохранении равновесия и устойчивого положения туловища; -обеспечивать при спрыгивании со скамейки взмах рук и устойчивое приземление; - побуждать к энергичному отталкиванию мяча в нужном направлении; -раз-ть быстроту внимания и ориентировку в пространстве; - раз-ть координацию движений, чувство ритма и навык выполнять команды. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть интерес к ФУ; - раз-ть умение проявлять готовность к выполнению ФУ; - повышать эмоциональный тонус; - продолжать способ-ть приобретению первоначального опыта сохранения здоровья; - раз-ть умение проявлять радость и удовольствие.	Со снежинками	1.Ходьба с перешагиванием ч/з пенечки, положенные на пол. 2.Спрыгивание с бревнышка (высота 15см и 20см). 3. Прокатывание мячей друг другу м/у предметами, расстояние м/у предметами 50см.	«Бездомный заяц»	«Заинька-паинька».	Стр.143 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	39. «Ледовая дорожка». **Оздоровительные:** - Закреплять навык правильного носового дыхания; - Укреплять мышцы ног; -Развивать функцию равновесия; **Образовательные:** - Продолжать развивать умение сохранять равновесие при движении по скользкой дорожке; - Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; - Закреплять навык кружения. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** -Вызывать интерес, желание к выполнению физических упражнений на воздухе; -Побуждать к результативному выполнению двигательных заданий.	Со снежинками	1.Ходьба по дорожке (ширина 0,5см).	«Снежинки и ветер».	Ирга м/п «Найди мячик»	Стр.145 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
2 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год**	**40. «Летящие снежинки».** **Оздоровительные:** - раз-ть крупную и мелкую моторику; - раз-ть функцию носа. **Образовательные:** - фор-ть навык построения в шеренгу и равнения по ориентирам; - упр-ть в умении сохранять равновесие при ходьбе м/у снежинками и перешагивать ч/з них; - добиваться при спрыгивании в глубину энергичного взмаха руками и устойчивого, мягкого приземления на ноги; - обогащать двиг-ый опыт в метании мяча способом «снизу» двумя руками в горизонтальную цель; - раз-ть интерес к природным явлениям. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять осознанное отношение к движениям; - содействовать раз-ю выдержки и внимания.	Со снежинками	1.Ходьба м/у снежинками. 2.Спрыгивание с кубов (высота 15см и 20см). 3.Метание снежков способом «снизу» двумя руками в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м.).	«Найди себе пару».	Рефлексия «Снежинка настроения». Релаксация «Путешествие маленькой снежинки».	Стр.147 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	41. «Веселый снеговичок» **Оздоровительные:** - укреплять мышцы плечевого пояса, спины, живота; - раз-ть ловкость, глазомер. **Образовательные:** -продолжать упр-ть в сохранении равновесия при ходьбе с перешагиванием ч/з снежные комочки; - добиваться при спрыгивании со скамейки легкого приземления, эластичного сгибания ног; - продолжать обогащать двигательный опыт в метании мяча способом «снизу» обеими руками в горизонтальную цель, добиваясь прицеливания; - раз-ть умение ориентир-я в пространстве реагировать по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** -проявлять осознанное отношение к движениям и ощущать удовольствие от правильного выполнения; - вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	Со снежинками	1.Ходьба по снежным дорожкам (по доске, положенной на пол), перешагивая ч/з снежные комочки (на расстоянии 30см). 2. «Спрыгивание на снежок» - спрыгивание со скамейки (высота 15см и 20см). 3.Метание снежков в обруч, положенный на пол (расстояние 1,5-2м.).	«Бегите к снеговику».	Рефлексия «Веселый снеговик». Релаксация – дети показывают свое настроение.	Стр.147 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	42. «В гости саночки пришли и ребяток привезли». **Оздоровительные:** -укреплять мышцы плечевого пояса; - продолжать раз-ть правильное дыхание. **Образовательные:** - продолжать упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей; - продолжать закреплять навык кружения на месте; - развивать физические качества, силу, выносливость; **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - Формировать положительное отношение ребенка к своему здоровью, физическим упражнениям.	Без предметов	1.Катание друг друга на санках по прямой дорожке. 2.П/и «Мороз красный нос».	«Снежинки»	Игра «Зайка беленький сидит».	Стр.151 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ.** **Огонек, огонек.**	**43. «Цирковые лошадки».** **Оздоровительные:** -укреп-ь мышцы свода стопы; - раз-ть функцию равновесия, чув-во пространства. **Образовательные:** - продолжать упражнять в сохранении рав-ия при ходьбе по кубикам; - раз-ть глазомер; - совер-ть навыки устойчивого приземления в прыжках; -продолжать упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; - раз-ть умение дей-ть сообща, в одном темпе. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять удовольствие от двиг-ых заданий; - вызывать положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение; - способ-ть резуль-ти выполнения двигательных заданий.	С палочками	1.Ходьба с переступанием с кубика на кубик (высота 10-15см). 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Катание мяча друг другу.	«Лошадки».	Рефлексия «Веселый снеговик». Релаксация.	Стр.153 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	44. «В гости к Деду Морозу». **Оздоровительные:** -продолжать укреп-ь мышцы свода стопы. **Образовательные:** - продолжать развивать равновесие, глазомер в ходьбе с переступанием с кубика на кубик; - продолжать упр-ть в мягком приземлении на полусогнутые ноги; - раз-ть скоростно-силовую выносливость в прыжках с продвижением вперед; -продолжать фор-ть навык энергичного отталкивания мяча и ловли его при катании друг другу (тех-ка «руки-корзиночки»). **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать выбирать И.П. при катании мячей друг другу; - фор-ть понимание того, что здоровье человека зависит от его настроения; - проявлять силу, уверенность в себе.	С палочками «Веселые палочки»	1.Ходьба с переступанием с кубика на кубик. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. 3.Катание мяча друг другу.	«Бегите к елочке»	Рефлексия. Релаксация.	Стр.155 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	45. «Наши малыши хороши». **Оздоровительные:** -Укреплять мышцы стопы; -продолжать развивать координацию движений; - продолжать развивать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** - формировать правильные навыки ходьбы, добиваться широкого шага; -упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте, добиваясь энергичного отталкивания; - продолжать развивать умения ориентироваться в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - Вызывать удовольствие от выполнения физических упражнений.	С палочками «Веселые палочки»	1.Прыжки: допрыгни до зайки (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед).	«Поймай снежинку»	«Найди елочку».	Стр.157 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
4неделя **Новый год. Мы у елки.**	**46. «В гости к нарядной елочке».** **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть координацию движений; - формир-ть правильную осанку. **Образовательные:** - продолжать формировать навык динамического рав-ия на доске; - закреплять умение подлезать в воротца, не касаясь руками пола; - упр-ть в прыжках в длину с места ч/з дорожку, энергично взмахивая руками, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; - раз-ть воображение в передаче образных движений в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - формировать умение проявлять эмоциональное отношение к движениям; - раз-ть активность, инициативу.	С палочками	1.Ходьба по узкой доске (ширина 20-25см) – «Дойди до елочки». 2.Подлезание под дуги без опоры на руки (высота 50см). 3.Прыжки ч/з ледяную дорожку	«Бегите к елочке».	Рефлексия. Релаксация.	Стр.159 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	47. «Путешествию страну Неболейку». **Оздоровительные:**1.продолжать формировать понимание того, что здоровье человека зависит от настроения, нужно радоваться и улыбаться окр.миру; - укреплять мышцы туловища, конечностей. **Образовательные:** - выполнять ходьбу по наклонной доске и скатывание с нее; - продолжать раз-ть координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; - раз-ть силовую выносливость, силу толчка и мягкое приземление в прыжках ч/з дорожки; - продолжать закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; - фор-ть представления о пользе витаминов в жизни человека. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - способ-ть проявлению удовольствия от двигательных заданий; -побуждать проявлять смелость и уверенность в себе в ходьбе по наклонной доске.	С ловкими палочками	1.Ходьба по наклонной доске и скатывание с нее. 2.Прыжки ч/з две ледяные дорожки (ширина 30,25см). 3.Подлезание под дугу без опоры на руки (высота 50см).	«Волшебная дудочка».	Рефлексия. Релаксация.	Стр.161 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	48. «Веселая горочка». **Оздоровительные:** - продолжать закреплять навык носового дыхания; -продолжать укреплять крупные мышцы; -развивать двигательную активность детей. **Образовательные:** - упражнять в ходьбе парами по ограниченной площади; - упражнять в беге врассыпную по всей площадке; - закреплять навык метания вдаль правой (левой) рукой, добиваясь дальности броска. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - соблюдать осторожность при скатывании с горки; - обучать способам самостраховки, знакомить с правилами скатывания с горки.	С ловкими палочками	1.Игровое задание: «Прокати Снеговика». 2.Бег в парах. 3.Метание мяча вдаль правой (левой) рукой.	«Волшебная дудочка».	«Берегись, заморожу».	Стр.164 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие» **Младшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба с высоким подниманием коленей, боком приставным шагом, с перешагиванием ч/з шнуры, бег с изменением направления. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба парами, «змейкой», на внешней стороне стопы, с широким и мелким шагом, с высоким подниманием коленей, бег по кругу, «змейкой».						
1 неделя **Зима.**	**49. «Лесная сказка».** **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть координацию движений. **Образовательные:** - учить влезать на гим-ую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек; - зак-ть умение мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты; - упр-ть в бросании и ловле мяча друг другу; -раз-ть умение бегать легко по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве; - раз-ть произвольное внимание. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - продолжать формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к физ-им движениям, желание добиваться результата; - прививать знание основ безопасности ; - преодолевать робость, страх и неуверенность в себе; - побуждать проявлять заботу к окружающим.	В парах	1.Спрыгивание с высоты (высота 20см и 15см) с приземлением в круг. 2.Перебрасывание мячей-снежков друг другу двумя руками снизу (дети становится лицом к шнурам-ориентирам лицом друг другу). 3.Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	«Снежинки и ветер».	Рефлексия. «Огонь и лед».	Стр.176 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	50. «Эх, зимушка-зима». **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть координацию рук и ног; - укреплять мышцы плечевого пояса и стопы. **Образовательные:** - прод-ть обогащать двиг-ый опыт за счет усвоения влезания на гим-ую стенку и спуска с нее, добиваться правильной постановки стопы и хвата рейки руками; - зак-ть умение мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты; - обогащать опыт за счет усвоения бросания мяча и ловли его друг другу способом снизу; - раз-ть умение бегать легко по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, занимая все пространство. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем; - выполнять правила самостраховки при влезании на гим-ую стенку и при спуске с нее; - преодолевать робость, страх и неуверенность в себе; - раз-ть устойчивое внимание.	В парах	1.Перебрасывание мячей-снежков друг другу двумя руками снизу. 2.Спрыгивание с высоты (высота 20см и 15см) с приземлением в обруч. 3.Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	«Снежинки и ветер».	Рефлексия. «Огонь и лед».	Стр.179 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	51. «Эх вы, сани, мои сани!» **Оздоровительные:** - продолжать оздоровление и закаливание детского организма в зимний период; - зак-ть навыки правильного дыхания. **Образовательные:** - обогащать представления о признаках зимы и поведения людей в зимнее время; - побуждать проявлять физические усилия при катании друг друга на санках; - зак-ть умение правильной посадки на санки; - закр-ть навык метания в цель правой (левой) рукой, обратить внимание на И.П и направление броска; - упр-ть в ходьбе в едином темпе, соблюдать правила движения; - раз-ть реакцию на зрительный сигнал. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** - формировать эмоционально-положительное отношение к зимним ФУ.; - побуждать заботиться о себе, своем здоровье зимой; - раз-ть умение устанавливать связь м/у целью двиг-й задачи и результатом.	В парах	1.Игра «Веселые тройки» - катание кукол на санках. 2.Игровое упр-ие «Попади снежком в круг» метание снежков в цель с расстояния.	«Поезд».	Рефлексия.	Стр.182 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя Зимняя сказка	**52. «Зимние забавы».** **Оздоровительные:** - прод-ть раз-ть крупные мышцы, фор-ть «мышечный корсет»; - раз-ть функцию дыхания и терморегуляции. **Образовательные:** -упр-ть в использовании всего зала, бегать легко, естественно размахивая руками, проявлять быстроту движений; - прод-ть раз-ть координацию движений, ловкость, равновесие в беге по ограниченной площади; - прод-ть упраж-ть в мягком приземлении на полусогнутые ноги, эластично сгибать колени при приземлении в прыжках с продвижением вперед ч/з предметы; - обогащать опыт за счет усвоения бросания и ловли мячей, энергичного броска и ловли руками. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** - формировать - положительное отношение к зимним забавам; - побуждать к искренности в выражении чувств; - раз-ть активность, инициативу, умение действовать по сигналу.	В парах	1.Бег по дорожке м/у двумя линиями (шир.20,25 см). 2. Перепрыгивание ч/з снежинки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3.Пребрасывание снежков-мячей друг другу.	«Зимние забавы».	Рефлексия. Релаксация «Разноцветные снежинки».	Стр.184 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	53. «Румяные щечки». **Оздоровительные:** - зак-ть навык правильного носового дыхания; - упр-ть систему терморегуляции. **Образовательные:** - прояв-ь быстроту в игровых условиях; - упраж-ь в беге и прыжках на воздухе; - обогащать эмоц-й и двиг-ый опыт; - раз-ь быстроту реакции в различных двигат-ых заданиях. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - прояв-ь умение действовать согласованно; - раз-ь внимание и выдержку; - поддерживать интерес к зимним видам упр-ий.	Без предметов	1.Хоровод «Кто у нас хороший». 2.«Заморожу» - малоподвижная игра. 3. «Сильный мороз» 4. «Снежки». 5. Эстафета «Гонки санок», «Веселые лошадки». 6. «Догони снежок» - игра средней подвижности. 7. «Снежинки и ветер».	Поиски сладостей.	Рефлексия.	Стр.186 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	54. «Веселые горки». **Оздоровительные:** 1. обеспеч-ь чередование интенсивной нагрузки и отдыха при выполнении ФУ и игр на воздухе; 2. раз-ть слуховой анализатор. **Образовательные:** **1.**обогащать двигат. опыт по использованию санок в зимних спортивных играх; 2.зак-ть правила самостраховки при скатывании с горки; 3. зак-ть навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед по мягкому снегу; 4.зак-ть умение бегать в разных направлениях, сохранять равновесие при кружении, действовать по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** **1.** фор-ть потребность к занятиям на свежем воздухе; 2.способ-ть бережному отношению к своему здоровью; 3. добиваться целенаправленности в решении двиг. задач.	В кругу	1. Прыжки на двух ногах по мягкому снегу с продвижением вперед. 2. Катание с ледяной горки на ледянках. 3. Катание друг друга на санках по снегу.	«Снежинки и ветер».	Обычная ходьба	Стр.189 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
3 неделя Мирилки	**55. «С витаминами дружу».** **Оздоровительные:** **1.**содействовать укреплению здоровья, способ-ь правильному питанию; 2.продолжать раз-ть мышцы плечевого пояса, координацию движений. **Образовательные:** **1.** раз-ть динамическое равновесие в ходьбе и беге по бревну, согласовывая работу рук и ног, не опуская головы; 2.обогащать двигательный опыт в прокатывании шарика правой (левой) рукой в цель; 3. раз-ть глазомер; 4.упр-ть в лазании по гим-ой стенке, не пропуская реек руками, шагая каждой ногой ч/з рейку. 5.обогащать знания о значении витаминов в жизни человека. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. фор-ть положительное отношение к своему здоровью, к полезной пище; 2. проявлять самостоя-ь при выполнении знакомых движений, преодолевать робость.	Без предметов	1.Ходьба по мягким формам (бревно, змейка). 2.Прокатывание шаров (мячей) под шнур, на котором висят квадратики. Бег за ними, перешагивая ч/з шнур на пути. 3.Игровое задание «Закати витаминку в окошечко». 4. «Поднимись до витаминки»: влезание на гим-ую стенку.	«Найди свой цвет».	Рефлексия «Полезные витаминки». Релаксация: эмоционально-оздоровительная минутка.	Стр.190 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	56. «Мое здоровье зимой». **Оздоровительные:** 1.прод-ть формировать правильную осанку; 2.тренировать рав-е и терморегуляцию. **Образовательные:** **1.** упр-ть в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя рав-ие, прав-ую осанку; **2.** обогащать двигательный опыт в прокатывании шарика правой (левой) рукой в воротца, соблюдая направление, раз-я точность движений; **3.**продол-ь упр-ть в лазании по гим-ой стенке, не пропуская реек руками, шагая каждой ногой ч/з рейку; 4. раз-ть координацию движений, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, дей-ть по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** **1.**формировать эмоционально-положительное отношение к зиме, осознанно-бережное отношение к своему оргазму; 2. побуждать закаливанию в зимний период, вызывать желание быть здоровым.	С флажками	1.Ходьба по бревну приставным шагом боком. 2. Прокатывание шарика правой (левой) рукой в снежные воротца (ширина 50см), догнать его и пройти по дорожке (длина 2м). 3.Влезание на гим-ую стенку и слезание с нее.	«Воробушки и кот».	Рефлексия Релаксация «Морозно, тепло»	Стр.193 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	57. «Сильные ножки». **Оздоровительные:** - Закаливать организм на свежем воздухе при выполнении циклических упражнений; - продолжать закреплять навык правильного носового дыхания. **Образовательные:** - закреплять умение бегать врассыпную по всей площадке, развивать ориентировку в пространстве; - закреплять навык метания мяча в горизонтальную цель правой (левой) рукой, добиваясь энергичного броска. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - поддерживать желание двигаться, поощрять усилия при выполнении физических упражнений; - развивать целенаправленность.	В кругу.	1.Игры с бегом. 2.Метание мяча в горизонтальную цель правой (левой) рукой – «попади в обруч».	«Снежинки и ветер».	Катание кукол на санках.	Стр.195 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4неделя Уральская мозаика	**58. «Мы любим разные движения».** **Оздоровительные:** - стимулировать двиг-ю деятельность, создавая благоприятные условия для обогащения двигательного опыта; - сох-ть правильную осанку; - продолжать формир-ь мышечный корсет. **Образовательные:** - упр-ть в ходьбе по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове, сохраняя равновесие; - учить прыжку в обруч с поворотом, обращая внимание на отталкивание и мягкое приземление; -упр-ть в подлезании под шнур, не касаясь руками пола. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - формировать положительное отношение к физ-ым занятиям и движениям; -раз-ть умение выполнять движения по сигналу, проявлять свое физическое «Я».	Без предметов	1.Перенесем мешочек - ходьба по доске, положенная на пол с мешочком на голове (Прямо и боком). 2.Прыжки их обруча в обруч. 3.Подлезаем под колючей елочкой» - подлезание под шнур (высота 40см).	«Найди себе пару»	Рефлексия Релаксация «Узнай движение».	Стр.197 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	59. « Сердце – главный моторчик организма». **Оздоровительные:** - стимулировать двиг-ю деятельность, создавая благоприятные условия для чередования интенсивной нагрузки и отдыха; - раз-ть слуховой анализатор; - побуждать сохранять правильную осанку. **Образовательные:** - прод-ть учить ходить по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове; - упр-ть в прыжке в обруч правым и левым боком, обращая внимание на отталкивание и мягкое приземление; - упр-ть в подлезании под шнур, не касаясь руками пола, правым (левым) боком; - уточнять представление о сердце как главном органе чел-го организма; - формир-ть представление о том, что после интенсивной нагрузки на сердце ему надо отдохнуть. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть отношение к понятиям «холодное» и «горячее» сердце; - способ-ть бережному отношению к своему сердцу; - продолжать раз-ь бережное отношение к окружающим, проявлять чуткость к их самочувствию, стремиться делать добро.	Без предметов	1.Перенесем мешочек - ходьба по доске, положенная на пол с мешочком на голове (приставным шагом правым и левым боком). 2. «Веселые зайчики» прыжки их обруча в обруч. 3. «Машины заезжают в гараж!» - подлезание под шнур (высота 40см, правым, левым боком).	«Найди себе пару»	Рефлексия: упр.на дыхание «Мы любим себя и свое тело». Релаксация «Доброе сердце».	Стр.199 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	60. «Покажем Дедушке Морозу свои любимые движения». **Оздоровительные:** - продолжать развивать вестибулярный аппарат при скольжении по ледяной дорожке; - содействовать укреплению и закаливанию детского организма в зимнее время. **Образовательные:** - Формировать представление о зимних спортивных играх и забавах; -упраж-ь в умении кататься на санках; - раз-ть функцию равновесия при скольжении по ледяной дорожке; - упражнять в построении в круг; - развивать ловкость, быстроту реакции по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать испытывать удовлетворения от физических упражнений и игр на свежем воздухе; -фор-ть умение оперировать освоенными способами зимних движений.	Без предметов	1.Игровое задание «Веселые лошадки» - катание друг друга на санках. 2. Игровое задание «Докатись до Деда Мороза»: скольжение на двух ногах по ледяной дорожке (длина 1,5м).	«Берегись, заморожу!».	«Найди рукавицу».	Стр.202 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, парами, врассыпную, ходьба боком приставным шагом, ходьба и бег по кругу, бег с изменением направления, парами. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба парами, топающий шаг, боковой приставной шаг, с перешагиванием из обруча в обруч, ходьба со шнуром в руке все вместе, бег по кругу, по извилистой дорожке, бег со шнуром друг за другом.						
1 неделя **Поэты, писатели, художники, иллюстраторы, композиторы о зиме**	**61. «Путешествие по зимнему городу».** **Оздоровительные:** - продолжать укреплять нервную систему. **Образовательные:** - упр-ь в ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, раз-я координацию движений; - упр-ь в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сильного точка, и мягкого приземления; - продолжать закреплять подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, обратить внимание на И.П., способ броска и прослеживание полета. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать принимать участие в зимних играх, ФУ, испытывая при этом радость; - раз-ь смелость, решительность, уверенность в своих силах.	Без предметов	1.Поднимаемся на горку! - ходьба по наклонной доске (высота наклона 30см) и спуск с нее. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: расстояние 5-7м. 3.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	«Кто быстрее до флажка».	Рефлексия. «Звуки зимнего города».	Стр.213 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	62. «Наши куклы любят физкультуру». **Оздоровительные:** - продолжать укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** -обогащать двиг.опыт за счет усвоения ходьбы по наклонной доске, сохраняя рав-е, развивая координацию движения; - продолжать упр-ь в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сильного точка, и мягкого приземления; - обогащать двиг.опыт за счет усвоения подбрасывания и ловли мяча двумя руками, сохраняя вертикальное направление движения. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать помогать окружающим; -проявлять положительные эмоции и стремление принимать участие в играх и упр-ях; - раз-ь умение доводить начатое до конца; - закреплять представления о необходимости доброжелательного и чуткого отношения к окружающим.	С куклами	1.Ходьба по наклонной доске (высота наклона 30см) и спуск с нее с куклой в руках. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с куклой в руках. 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	«Кто быстрее до куклы».	Рефлексия «Куклы» «Каравай».	Стр.216 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	63. «Мой город зимой». **Оздоровительные:** - оздоравливать детский организм в зимний период на воздухе; - раз-ть выносливость во время длительной ходьбы; - укреплять дыхательную систему. **Образовательные:** - фор-ть представление о родном городе (улица, парк); - учить соблюдать определенные интервалы во время передвижения вперед, добиваясь сильного толчка и дальность прыжка; - закреплять навыки метания вдаль правой (левой) рукой, добиваясь энергичного броска. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать положительные эмоции и стремление принимать участие в играх и ФУ в зимнее время; - упр-ь в умении оперировать освоенным способом движений.	Самостоятельная	1.Игровое упр-е «Кто добросит до березки»: метание в даль правой (левой) рукой. 2. Игровое упр-е «Допрыгни до березки»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Собачки – убегайки, собачки-догоняйки».	Игровое упр-е «Поедем домой на лошадке».	Стр.219 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
2 неделя **Игра и спорт**	**64. «Три волшебных огонька помогают нам всегда».** **Оздоровительные:** - раз-ть координацию зрительного и слухового анализаторов. **Образовательные:** - знакомить со способом бросания мяча об пол и ловли его, добиваясь сильного удара и ловли кистями рук; - прод-ть учить влезать на гим-ую стенку удобным способом; - упраж-ть в прыжках на двух ногах ч/з ориентиры с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка, полетности и мягкого приземления; -уточнять представления о светофоре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проб-ть проявлять осторожность, соблюдая правила поведения на улицах; - формировать чувство ответ-ти за свою жизнь.	Без предметов	1.Бросание мяча вниз о пол и ловля его после отскока. 2.Влезание на гим.стенку и спуск с нее. 3.Прыжки на двух ногах ч/з ориентиры.	«Цветные автомобили».	Рефлексия Релаксация	Стр.220 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	65. «Тренажеры так важны – занимайтесь, малыши!» **Оздоровительные:** - раз-ь мелкую и крупную моторику, гибкость, ловкость; - раз-ть мышцы верхних конечностей, груди, спины, брюшного пресса; - раз-ть координацию зрительного и слухового анализаторов. **Образовательные:** - обогащать двигательный опыт за счет работы с роллерами, развивая чувство равновесия и координацию движений; - учит подбрасывать мяч одной рукой и ловить его двумя руками; - закреплять способов ловли мяча двумя руками и прослеживание его полета. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть интерес и желание заниматься на тренажерах; - воспитывать бережное отношение к тренажерам и своему телу.	Без предметов	1.Подготовительное упр-е для кистей рук. 2. прыжки по тренирующим дорожкам по следам. 3. Влезание на гим-ю стенку и спуск с нее.	«Цветные автомобили».	Рефлексия Релаксация	Стр.223 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	66. «Наши помощники – снежные тренажеры». **Оздоровительные:** - раз-ть вестибулярный аппарат, слуховой анализатор; - укреплять связочно-мышечный аппарат туловища, ног; - закр-ть навык правильного носового дыхания. **Образовательные:** - фор-ть представления о том, что снежные постройки на участке помогают играть, весело заниматься физ-ой, укреплять здоровье; **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям на воздухе в зимнее время; - бережно относиться к своему телу.	Без предметов	1.П/игры на свежем воздухе.		«Зайка маленький сидит».	Стр.225 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
3 неделя **Мой дом – моя крепость**	**67. «Зимний спортивный городок».** **Оздоровительные:** - продолжать раз-ь межанализаторные связи в процессе выполнения вариативных заданий. **Образовательные:** - раз-ь глазомер и силу толчка при скатывании мяча по наклонной доске; - закреп-ь умения правильно чередовать движения рук и ног в пролезании в обручи; - упр-ть в ходьбе по доске с сохранением равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** -поддер-ть стремление принимать участие в сорев-ых упр-ях, испытывая удовольствие от выполнения движений; - принимать участие в активном отдыхе, заботиться о своем здоровье в зимнее время; - проявлять волевые усилия, чувство сопереживания.	С обручами	1.«Кто быстрее прокатит мяч?»: прокатывание мяча по наклонной доске (высота доски от пола 50см). 2. «Ползем по снежному коридорчику»: пролезание в два обруча. Обруч от линии старта 50см, расстояние м/у обручами 1м.; за обручами подвесить погремушки выше поднятой руки ребенка на 10см. 3.Ходьба по доске, положенной на пол приставным шагом боком «Кто быстрее перенесет флажок».	Игровое упр-е Попрыгунчики».	Рефлексия Релаксация: «Мой дружок».	Стр.227 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	68. «С ловким обручем дружу!» **Оздоровительные:** - укреп-ь опорно-двигательный аппарат, раз-ь гибкость и подвижность суставов; - укреплять функцию зрения. **Образовательные:** - раз-ь координацию движений и чувство равновесия; - фор-ть умение прокатывать обруч удобным способом; - раз-ть быстроту двиг-й реакции; - упр-ть в умении группироваться при пролезании в обруч. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть интерес к физ-м занятиям и предметам спортивного значения; - вос-ть устойчивое внимание и умение дей-ть согласованно; - формировать представления о схеме тела и его границах.	С обручами.	1.Ходьба по обручу приставным шагом. 2.Прокатывание обруча. 3.Пролезание в вертикально поставленный обруч.	«Цветные автомобили» (с обручем).	Рефлексия Релаксация: «Мой домик».	Стр.230 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	69. «Веселые ножки». **Оздоровительные:** - раз-ь слуховой анализатор; - закаливать организм, адаптировать его к физ-й нагрузке в зависимости от оздоровительного маршрута. **Образовательные:** - упр-ть в прыжках с продвижением вперед; - зак-ть навык подлезания без опоры руками, добиваться хорошего прогибания спины. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть положительное отношение к ФУ, зимним играм; - продолжать формировать образ физ-го «Я».	Без предметов	1.Попрыгунчики – прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг обручей. 2. Пролезание в обруч, не касаясь руками снега.		«Собака и щенки».	Стр.232 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4 неделя **Приди, приди Масленица**	**70. «Как мы отдыхаем».** **Оздоровительные:** - укреп-ь мышцы свода стопы; - фор-ть правильное дыхание. **Образовательные:** - фор-ть представление о рациональном режиме активности и отдыха; - раз-ь функцию равновесия, умение сохранять его на низкой опоре; - упр-ть в мягком приземлении на полусогнутые ноги; - учить подлезать на четвереньках, хорошо прогибая спину; - раз-ть в игре ловкость, внимание, быстроту реакции по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть положительное отношение к активному и спокойному отдыху; - прод-ь фор-ть привычку к рациональному режиму активности и отдыха, заботиться о своем здоровье; - раз-ь бережное отношение к своему физическому «Я».	С обручами.	1.Ходьба по шнуру. 2.Прыжки ч/з шнур в круг с поворотом из круга. 3. Подлезание под шнур. (длина 50см, высота 40см).	«Бездомный заяц».	Рефлексия Релаксация: «Стряхнем снег с рук». «Стряхнем снег с ботиночек».	Стр.234 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	71. «Поможем собачке Жучке быть здоровой». **Оздоровительные:** - продолжать укр-ть «мышечный корсет»; - фор-ть межанализаторные связи на основе чередования умственной и физической нагрузки. **Образовательные:** - упр-ть в правильной коорд-и рук и ног во время ходьбы и бега; - учить ходить не шаркая ногами, не опуская головы; - продолжать раз-ть чувство равновесия, фор-ть правильную осанку при ходьбе по шнуру; - учить прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги; - автоматиз-ть навык подлезания под шнур удобным способом; - раз-ть согласованность движений и быстроту реакции по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть заботливое отношение к своему организму в зимнее время; - вызывать эмоциональный отклик на состояние здоровья близких людей, сверстников, животных и желание им помочь.	С обручами.	1.Ходьба по шнуру. 2.Прыжки ч/з шнур с поворотом обратно на двух ногах. 3. Подлезание под шнур.	«Лохматый пес».	Рефлексия Релаксация: «Найдем щенка».	Стр.236 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	72. «Масленичка». **Оздоровительные:** - продолжать формировать навык правильного носового дыхания; - развивать слуховой анализатор. **Образовательные:** - продолжать упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; -закреплять умение ориентироваться в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - Способствовать проявлению желания заниматься физической культурой, играть в подвижные игры, заботиться о своем здоровье.	Без предметов.	1.Игра лошадки. 2. «Кто быстрее до Мишки».	«Лошадки».	«Найди сундучок».	Стр.238 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную, с ускорением, перешагиванием ч/з препятствия, «змейкой», с остановкой, мелкими и широкими шагами, с высоким подниманием колен, ходьба и бег по кругу, бег руки в стороны, м/у предметами. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба по тренажерным дорожкам, с перешагиванием ч/з предметы, мелким и широким шагом, в полуприседе, высоким подниманием колен, бег по кругу, с ускорением, с остановкой, «змейкой»						
1 неделя **Моя мама самая лучшая**	**73. «Воробей с березы на дорожку прыг!».** **Оздоровительные:** - прод-ь форм-ть правильную осанку; - укреп-ть систему дыхания и терморегуляции. **Образовательные:** - учить удерживать равновесие при ходьбе приставным шагом по шнуру; - прод-ь учить спрыгивать со скамейки, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, и смотреть вперед; - упр-ть в навыке влезания и спуска по гим-й стенке, обращая внимание на захват руками и постановку ног; - автоматизировать ходьбу и легкий бег. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять положительное отношение к двигательной активности, раз-ть интерес к языку движений; - раз-ть активность и уверенность в себе; - добиваться результативности в решении игровой проблемы.	Без предметов	1.Ходьба по шнуру приставным боковым шагом. 2.Спрыгивание со скамейки (высота 20-15см). 3. Лазание по гим-ой стенке приставным и чередующимся шагом.	«Воробушки и кот».	Рефлексия. Релаксация «Найди птичку».	Стр.252 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	74. «Нарядная Масленичка». **Оздоровительные:** - тренировать нервную систему на основе регулирования эмоц-й нагрузки. **Образовательные:** - учить удерживать равновесие при ходьбе боком приставным шагом по шнуру; - упр-ть в легком приземлении в прыжках с высоты; - упр-ть в координации рук и ног в лазанье по гим-й стенке, добиваться правильного хвата и постановки стопы. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - поддерживать стремление к овладению своим телом, мышечными ощущениями; - получать удовольствие от двигательных заданий; - фор-ть эмоционально-положительное отношение к празднику и интерес к движениям; - пробуждать желание готовиться к празднику, проявляя заботу об окружающих.	Без предметов	1.Ходьба по шнуру приставным шагом боковым (правым, левым) до ориентира. 2.Спрыгивание с высоты (с кубов), ходьба по дорожке до другого куба (шир.дорожки 20см, длина 1,5м; кубы – на расстоянии 50см друг отдруга). 3. Лазание по гим-ой стенке «Поднимись до ленточки».	«Кто быстрее принесет ленточку».	Рефлексия. Релаксация «Кто у нас хороший».	Стр.254 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	75. «Зачиркал воробей веселей на крыше!» **Оздоровительные:** - прод-ть раз-ь слуховой и зрительный анализатор. **Образовательные:** - закр-ть умение удерживать равновесие в ходьбе по ограниченной площади приставным шагом и боком; - упр-ть в прыжке с высоты, добиваясь спрыгивания на полусогнутые ноги, удерживать равновесия; - совер-ть навык подлезания под шнур, не касаясь руками пола и правильно группируясь. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать проявлять положительное отношение к двиг-й активности, раз-ь интерес к языку движений; - раз-ть активность и уверенность в себе.	Без предметов	1.Игровое упр-е «Пройди по тропинке!»: ходьба по узкой дорожке боком, приставным шагом (длина дорожки 3м). 2. Игровое упр-е «Лисята радуются весне»: подлезание под шнур.	«Воробушки и кот».	Ходьба по краям площадки.	Стр.256 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя Презентация Мини-музеев	**76. «Весна, весна на улице!»** **Оздоровительные:** - укреп-ь мышцы свода стопы; - тренировать систему терморегуляции и дыхания. **Образовательные:** - совер-ть навык отталкивания в прыжках в длину с места; - продолжать учить подбрасывать мяч вверх двумя руками снизу и ловить его, не прижимая к груди; - раз-ть внимание, быстроту реакции, движений; - фор-ть первоначальное представление о лазании по гим-й стенке с передвижением с пролета на пролет. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать проявлять заботливое отношение к своему здоровью в весенний период; - создавать условия для проявления положительных эмоций; - раз-ть целенаправленность в решении двиг-й задачи.	Без предметов	1.»Перепрыгни лужицу!» - Прыжки в длину с места (ширина луж - 15см 20см). 2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. 2.Лазание по гим.стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо-влево.	«Птички в гнездышках».	Рефлексия. Релаксация «Есть у солнышка друзья».	Стр.258 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	77. «Путешествие в весенний лес». **Оздоровительные:** - укреп-ь мышечный корсет, зрительный и слуховой анализаторы. **Образовательные:** - фор-ть представления об отдыхе на природе; - совер-ть навык отталкивания в прыжках в длину с места; - упр-ть в подбрасывании мяча вверх двумя руками снизу и ловле его кистями рук, не прижимая к себе; - обогащать двиг.опыт за счет усвоения лазания по гим.стенке с передвижением с пролета на пролет. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть положительное отношение к отдыху на природе весной, вызывать радостные эмоции; - побуждать проявлять смелость уверенность в себе.	Без предметов	1.Перепрыгни ч/з канавку: прыжки в длину с места (ширина 25 и 20см). 2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу, не прижимая к груди. 3. «Долезь до шишки»: лазанье по гим.стенке с переходом с пролета на пролет.	«Птички в гнездышках».	Рефлексия. Релаксация – ароматерапия; слушание аудиозаписи голосов птиц.	Стр.260 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	78. «К нам весна шагает быстрыми шагами». **Оздоровительные:** - раз-ть функцию дыхания; - укреп-ь опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** - совер-ть навык отталкивания в прыжках в длину с места, сохраняя равновесие при приземлении; -автоматиз-ь навык последовательного подлезания под два шнура, добиваясь правильной группировки тела; - упр-ть в беге врассыпную и ориентировке в пространстве; - раз-ь умение выполнять движения по сигналу; - учить заботиться о своем здоровье. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть эмоционально-ценностное отношение к движениям; - соз-ть условия для проявление положительных эмоций.	Без предметов	1.Игровое упр-е – перепрыгни лужу. 2.Подлезание под шнуры.	«Наседка и цыплята».	«Найди цыпленка».	Стр.263 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **Театр кукол**	**79. «Есть у солнышка друзья».** **Оздоровительные:** - укр-ь нервную систему на основе тренировки процессов возбуждения и торможения; - раз-ь функцию опорно-двигательного аппарата. **Образовательные:** - автоматиз-ь навык отталкивания в прыжках в длину с места, добиваясь сильного толчка обеими ногами и дальность полета; - прод-ь учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; -совер-ь равновесие при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь правильной осанки и взгляда вперед; - стимулир-ь желание помогать своему организму, заботиться о своем здоровье, уметь чередовать активность с отдыхом. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять интерес к своему эмоциональному состоянию и физическим изменениям организма с приходом весны; - раз-ь уравновешенность, выдержанность и умение действовать согласованно; - совер-ть умение оперировать освоенными способами движений.	С лентами	1.Пройдем по солнечной дорожке: ходьба по ограниченной площади (ширина 15 и 20см, длина 3м). 2. «Кто прыгнет дальше ч/з солнечный лучик?»: прыжки в длину с места. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол.	«Ловишки солнечным зайчиком».	Рефлексия. Релаксация.	Стр.264 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	80. «Малыши-крепыши радуются весне». **Оздоровительные:** - прод-ь формировать навык правильной осанки; - раз-ь жизненно важные функции. **Образовательные:** - раз-ь чувство рав-я и уверенности при ходьбе по доске с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку; - совер-ть навык отталкивания в прыжках на двух ногах на месте разными способами; - упр-ть в метании в вертикальную цель правой (левой) рукой, обращая внимание на силу броска. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ь интерес и положительное отношение к явлениям, происходящим в природе; - побуждать проявлять положительное отношение к силе, ловкости; - стимул-ть желание помогать своему организму, заботиться о своем здоровье; - проявлять уверенность в движениях, целенаправленность.	С лентами	1.Ходьба по доске с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2ногах на месте разными способами (ноги врозь и ноги вместе, ноги врозь и ноги скрестно, прыжки чередовать с ходьбой 2-3 раза). 3. «Сбей кеглю»: метание в цель правой (левой) рукой.	«Птички в гнездышках».	Рефлексия. Релаксация.	Стр.267 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	81. «В гости к солнышку». **Оздоровительная:** - продолжать укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** - продолжать учить метанию в вертикальную цель правой (левой) рукой, обращая внимание на замах и направление броска; - совер-ь навык прыжка в длину с места, добиваясь, энергичного точка и взмаха рук; - упр-ь в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, раз-ь ловкость; - раз-ь умение действовать точно по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть эмоционально-положительное отношение к движениям; - создавать условия для проявления положительных эмоций в весенний период; - уточнять представления о строении тела	Без предметов	1.Игровое упр-е «Попади в солнечный круг!»: метание шишек в вертикальную цель правой (левой) рукой способом из-за плеча. 2. Игровое упр-е «Перепрыгнем ч/з солнечную дорожку»: прыжки в длину с места.	«Ловишки солнечным зайчиком».	Рефлексия.	Стр.270 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
4 неделя **Пешеходный переход**	**82. «Заюшкина избушка».** **Оздоровительные:** - укр-ть мышцы стопы, фор-ть правильную осанку; - раз-ть правильное дыхание. **Образовательные:** - уточнять способы ходьбы по мягкому бревну: приставным шагом боком и прямо; - выполнять прыжки на двух ногах на месте разными способами: ноги врозь-вместе, «ножницы», вокруг себя; - прод-ь совер-ть навык метания предмета в цель ч/з «заборчик» правой (левой) рукой; - раз-ь воображение, двиг-ое творчество. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вос-ть доброе, заботливое отношение к животным; - вызывать эмоциональный отклик на игровое занятие; - раз-ь умение оперировать освоенными способами движений	С лентами	1.Ходьба по мягкому буму (бревнышку). 2. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой. 3. Метание снежков в вертикальную цель «Домик» (окошечко 50х50).	«Бегите к зайчику». Дыхательное упр-е «Мы любим себя».	Рефлексия: «Чье солнышко». Релаксация «Солнышко».	Стр.272 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	83. «Мы умеем отдыхать». **Оздоровительные:** - прод-ь фор-ть правильную осанку; - раз-ь привычку к рациональному режиму активности и отдыха, заботиться о своем здоровье в весенний период, предупреждать утомляемость детей. **Образовательные:** - прод-ь раз-ь чувство равновесия и уверенности при ходьбе по буму с мешочком на голове; - автомат-ть навык отталкивания и мягкого приземления в прыжках на двух ногах на месте разными способами; - продолжать учить метанию в вертикальную цель правой (левой) рукой, добиваясь сильного броска. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть положительное отношение к активному и спокойному отдыху; - раз-ть желание ребенка поддерживать стремление быть здоровым.	С лентами	1.Ходьба по буму с мешочком на голове «Донеси мешочек до Кати». 2. Прыжки на двух ногах разными способами. 3. «Попади в яблочко!»: метание в вертикальную цель.	«Кто быстрее».	Рефлексия: «Солнышко». Релаксация	Стр.274 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	84. «Игры - забавы с санками». **Оздоровительные:** - Продолжать формировать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, заботиться о своем здоровье в весенний период. **Образовательные:** - закреплять в игровой форме навыки циклических упражнений; - упражнять в скатывании с горки по одному и парами; - совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт; - продолжать соблюдать интервалы вовремя передвижения, не отставая от впередиидущего. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - стремление принимать участие в активном отдыхе на природе; - развивать интерес и положительное эмоциональное отношение к природе.		1.«Прокати Снеговика!». 2. Игровое упражнение «Кто быстрее до Снеговика!».	Игра малой подвижности «Веселый снеговик».		

Образовательная область «Физическое развитие» **Младшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, ходьба врассыпную, м/у предметов, с остановкой, с высоким подниманием колен, ходьба и бег по кругу, бег быстрый – медленный, с остановкой, 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба м/у «лужами», парами, с остановкой, полуприседе, бег по кругу, врассыпную, м/у «лужами», медленный-быстрый.						
1 неделя **Мир чудес**	**85. «Песенкой – чудесенкой начинается весна, птичка веселая ее нам принесла!».** **Оздоровительные:** - укреп-ь опорно-двигат.аппарат; - разв-ь функцию терморегуляции. **Образовательные:** - упр-ть в ходьбе по шнуру, приставляя пятку к носку другой ноги, держать голову прямо, смотреть вперед; - упр-ть в броске мяча вверх и об пол, обращая внимание на бросок мяча прямо вверх и удар об пол; - закреплять умение координировать движение рук и ног в лазании по гим. стенке; - упр-ть в беге, передвигаясь свободно, не наталкиваясь на товарищей. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - прод-ть поддерживать положительное эмоц-е отношение детей к приходу весны; - разв-ть самостоятельность и активность; - проявлять интерес и заботу о себе и птицах весной.	Без предметов	1.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол. 3. Лазание по гим-ой стенке с переходом с пролета на пролет.	«Найди свое место».	Рефлексия. Релаксация «Угадай, кто как кричит».	Стр.289 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	86. «Веселые бельчата». **Оздоровительная:** - продолжать совер-ть координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** - упр-ть в ходьбе по шнуру, добиваясь правильной осанки и взгляда вперед; - упр-ть в бросании мяча вверх и об пол, добиваясь прямого броска вверх и ловли его; - зак-ть умение координировать движение рук и ног в лазании по гим. стенке; - раз-ть слуховое внимание, быстроту реакции на сигнал. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять положительное отношение к двигательной активности и интерес к животным весной; - раз-ть умение дей-ть согласованно, дружно; - проявлять интерес и заботливое отношение к животным весной.	Без предметов	1.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку, в конце подпрыгнуть, достать рукой погремушку. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол. 3. Лазание по гим-ой стенке с переходом с пролета на пролет.	«Найди свое место».	Рефлексия. Релаксация «Угадай, кто как кричит».	Стр.291 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	87. «Хрустящие дорожки». **Оздоровительные:** - раз-ть органы дыхания при помощи ФУ, ходьбы и бега на воздухе в весенний период; - раз-ть силу мышц ног. **Образовательные:** - раз-ть интерес к явлениям природы и изменениям, происходящим весной: лед стал хрупким, ломается под ногами, тает на солнце; - упр-ть в ходьбе в колонне и в разных направлениях, добиваясь координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве; - упр-ть в прыжках с продвижением вперед на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги; **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять положительное отношение к движениям.	Без предметов	1.Перебежки. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Найди свое место».	Игровое упр-е «Топотушки на хрустящих дорожках».	Стр.294 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя Мир чудес	**88. «Мишка-Топтыжка проснулся».** **Оздоровительная:** - формир-ть правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы, связочно-мышечный аппарат ног. **Образовательные:** - обогащать двигательный опыт за счет усвоения перебрасывания мяча друг другу снизу, обращать внимание на бросок и ловлю мяча, не прижимая к груди; - совер-ть навык мягкого приземления в прыжках в длину с места; - продолжать обогащать двигательный опыт за счет ползания по гим.скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - поддерживать стремление к овладению элементарными мышечными дей-ми; - проявлять уверенность в своих силах при выполнении ФУ.	Без предметов	1.Перебрасывание мяча друг другу снизу. 2. «Холодный ручей»: прыжки в длину с места (ширина 30см, 20см.). 3. «Проползи как мишка»: ползание по гим-ой скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Поезд».	Рефлексия. Релаксация «Найди где спрятано».	Стр.296 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	89. «Новая шубка зайки». **Оздоровительная:** - продолжать формир-ть правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы, связочно-мышечный аппарат ног. **Образовательные:** - продолжать обогащать двигательный опыт за счет усвоения перебрасывания мяча друг другу снизу, обращать внимание на бросок и ловлю мяча, не прижимая к груди; - совер-ть навык мягкого приземления в прыжках в длину с места на полусогнутые ноги; - упр-ть в ползании по наклонной доске на четвереньках с опорой на ладони и колени. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** -поддер-ь стремление к овладению элементарными мышечными дей-ми; - раз-ть умение дей-ть сообща в одном темпе.	Без предметов	1.Перебрасывание мячей друг другу снизу. 2.Вползание по наклонной доске с переходом на гим-ую стенку и спуск с нее. 3.Упражнение «Перепрыгни канавку!»: прыжки в длину с места.	«Поезд».	Рефлексия. Релаксация «Найди где спрятано».	Стр.298 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	90. «Покажем Мишке свои любимые игры». **Оздоровительная:** - продолжать укреп-ь опорно-двигат.аппарат. **Образовательные:** - расширять элементарные знания об изменениях в природе с приходом весны; - закр-ть подлезание под шнур без опоры, добиваясь хорошего прогибания спины; - упр-ть в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, не прижимая к груди. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - формировать стремление добиться результата при выполнении ФУ.	Без предметов	1. Подлезание под шнур (высота 50см). 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	«Поезд».	Ходьба	Стр.300 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
3 неделя **Щи да каша пища наша!**	**91. «Я и мой друг цветок».** **Оздоровительная:** - раз-ть мышцы стопы. **Образовательные:** - продолжать упр-ть в сохранении рав-ия при ходьбе по скамейке боком приставным шагом; - совер-ть навык подлезания под препятствие, не касаясь руками пола, добиваться самост-го, правильного выполнения; - прод-ть совер-ть навык мягкого приземления в прыжках с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка обеими ногами; - раз-ть внимание, быстроту реакции в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - проявлять положительные эмоции при рассматривании первоцветов; - формировать позицию помощника и защитника живой природы.	С цветами	1. Упраж-е «Через овраг»: ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (высота 40см). 3. «Кто быстрее до проталинки?»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Найди свой цветок».	Рефлексия. Релаксация «Цветочек».	Стр.302 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	92. «Хороша березка в белом сарафанчике с сережками в карманике». **Оздоровительная:** - продолжать раз-ть вестибулярный аппарат. **Образовательные:** - упр-ть сохранять рав-ие при ходьбе по скамейке боком приставным шагом, выполняя приседание; - совер-ть навык подлезания подшнур, не касаясь руками пола, добиваться самост-го, правильного выполнения; - прод-ть совер-ть навык мягкого приземления в прыжках в длину с места, добиваясь сильного толчка обеими ногами; - упр-ть в беге, способ-ть развитию скорости. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть бережное отношение к растительному миру; - воспит-ть ловкость, умение выполнять дей-е по сигналу.	С цветами	1.Смелые ребята: ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2.Подлезание под шнур (высота 40см). 3. Прыжки в длину с места.	«Кто быстрее до березки».	Рефлексия. Релаксация «Подуй на цветок, подуй на листок».	Стр.304 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	93. «Чем пахнет весной». **Оздоровительные:** - закр-ть глубокое носовое дыхание; - раз-ть гибкость позвоночника; - укреп-ь мышцы ног, стопы, вестибулярный аппарат. **Образовательные:** - совер-ть навыки ходьбы парами, согласовывая действия с другими детьми; -упр-ть в беге в разных направлениях; - продолжать совер-ть навыки прыжка боком, добиваясь сильного точка двумя ногами; Продолжать совер-ть навык подлезания под шнур, не касаясь руками земли. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать положительные эмоции от взаимодействия с природой.	Без предметов	1.Прыжки правым (левым) боком на двух ногах. 2.Подлезание под шнур (высота 50см), не касаясь земли руками.	«Кто быстрее до березки». Дыхат-ые упр-ия.	Ходьба	Стр.306 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4 Неделя **Неделя земли и воды**	**94. «Наш друг – муравей!».** **Оздоровительная:** - побуждать сохранять правильную осанку. **Образовательные:** - продолжать упр-ть сохранять рав-ие при ходьбе по наклонной доске; - совер-ть навыки мягкого приземления в прыжках в глубину; -упр-ть в перебрасывании мяча ч/з шнур, добиваясь броска вперед вверх; - совер-ть положение рук при ходьбе и беге. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - формир-ть эмоц-о положительное отношение к весне, физ-ым занятиям; - воспит-ь смелость, умение выполнять дей-ие по сигналу, находить свое место в колонне после бега врассыпную; - формировать бережное отношение к своему здоровью в весенний период.	С цветами	1.Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Упр-ие «Перебрось-не задень»: шнур натянут на высоте вытянутой руки ребенка, дети стоят на расстоянии 1,5м от шнура.	«Найди свой домик».	Рефлексия. Релаксация «Большой и маленький дома».	Стр.308 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	95. «Звуки весны». **Оздоровительная:** - раз-ть координацию движений, зрительный и слуховой анализатор. **Образовательные:** - упр-ть в сохранении равновесия в ходьбе по кубикам; - упр-ть в прыжках в глубину, добиваясь мягкого приземления на полусогнутые ноги; - продолжать обогащать опыт в перебрасывании мяча ч/з шнур, добиваясь броска вперед вверх.	С цветами	1.Ходьба по кубикам (камушкам) – расстояние м/у кубиками 15-20см. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Упр-ие «Перебрось-не задень»: перебрасывание мяча ч/з шнур.	«Птички в гнездышках».	Рефлексия. Релаксация: массаж ушных раковин под спокойную музыку.	Стр.310 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	96. «Живые ручейки». **Оздоровительная:** - продолжать укреплять мышечный корсет. **Образовательные:** - закреплять знания о явлениях природы весной; - продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади; - упражнять в ходьбе и беге в колонне, по сигналу менять темп; -закреплять прыжки вверх, сильно отталкиваясь ногами; **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызвать эмоциональный отклик при общении с природой.	Без предметов.	1.Игровое упр-е: «Перейди ч/з ручеек!»: ходьба по дорожке (длина 3м, ширина 25см). 2. Игровое упр-е: «Поймай бабочку»: прыжки на месте вверх.	«Птички в гнездышках».	Игры с бумажными лодочками.	Стр.312 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, ходьба врассыпную, с поворотом, полуприседе, широкий-мелкий шаг, боковой шаг, с остановкой, ходьба и бег по кругу, бег с ускорением, с остановкой. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба «змейкой», полуприседе, перешагивание ч/з предметы, высоким подниманием колен, по извилистой дорожке, бег по кругу, врассыпную, легкий, м/у предметами, широким шагом.						
1 неделя Я – человек	**97. «Я ловкий и сильный».** (Контрольно-учетное) **Оздоровительная:** - продолжать тренировать правильное носовое дыхание и коорд-ю движений. **Образовательные:** - выявлять уровень физ-ой подготовленности в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой; - выявлять развитие ловкости в челночном беге; - продол-ь упражнять в беге в разных направлениях и подлезании; - раз-ть внимание и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать положительный эмоциональный настрой к занятиям; - побуждать проявлять интерес к ФУ, настойчивость в челночном беге и метании в даль.	Без предметов	1.Метание мешочков вдаль правой (левой) рукой.	«Наседка и цыплята».	Рефлексия. Релаксация «Найди где спрятано».	Стр.325 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	98. «Я быстрый и сильный». (Контрольно-учетное). **Оздоровительная:** - продолжать формировать правильную осанку. **Образовательные:** - выявлять уровень физ-ой подготовленности в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой; - выявлять развитие скоростных качеств у детей в беге на скорость; - совер-ть навык бега врассыпную, занимая всю площадь зала. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать положительно-эмоциональный настрой на занятия; - продолжать раз-ть умение радоваться успеху товарища.	Без предметов.	1.Метание мешочков вдаль правой (левой) рукой.	«Наседка и цыплята».	Рефлексия. Релаксация «Кто позвал».	Стр.327 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	99. «На дворе месяц май – сколько хочешь, играй» **Оздоровительная:** - укреп-ть нервную систему на основе эмоционально-личностного общения. **Образовательные:** - выявлять уровень знаний содержания подвижных игр и их правил; - закреплять навыки выполнения основных видов движений в подвижных играх; - проявлять быстроту и ловкость во время игр. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть продолжительное отношение к активной двигательной деятельности.	Без предметов.	«Солнышко и дождик». «По ровненькой дорожке».	«Бегите ко мне».	«Найдите цветок».	Стр.329 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя Я – человек	**100. «Поможем Мишке-Топтыжке!»** **Оздоровительная:** - раз-ть координацию движений, равновесие, укреплять мышечный аппарат стопы. **Образовательные:** - выявлять уровень физ-ой подготовленности в прыжках в длину с места; - выявлять уровень самост-ти при выборе ФУ; - уточнять умение действовать согласованно, по сигналу воспитателя. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать проявлять активность и избирательность в выборе ФУ; - выявлять степень осознанности ребенка в ситуации выбора; - продолжать раз-ть способность согласовывать свои действия с дей-ми товарищей в игре.	Без предметов.	1.Игровое задание «Допрыгни до Мишки!»: прыжки в длину с места. 2. Игровое задание «Помоги Мишке быть здоровым». 3. Игровое задание с физ-ым оборудованием «Выбери сам».	«У медведя во бору».	Рефлексия	Стр.331 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	101. «Проверь себя». **Оздоровительная:** - укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательная:** - выявлять уровень физ-ой подготовленности в прыжках в длину с места, метании тяжелого мяча вдаль. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - побуждать принимать и удерживать цель игрового задания; - вывлять уровень самост-ти при выполнении инструкции; - продолжать раз-ть умение выражать свое отношение к ФУ.	Без предметов.	1.Игровое задание «Проверь себя»: прыжки в длину с места. 2. Метание тяжелого мяча вдаль (массой 0,5кг.)	«У медведя во бору».	Рефлексия Спокойная ходьба с медвежатами.	Стр.333 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	102. «Давайте поиграем!». **Оздоровительная:** - правильно выполнять носовое дыхание на ФУ. **Образовательные:** - закреплять навыки выполнения основных движений в подвижных играх; - раз-ть координацию движений; - выявлять уровень знаний содержания подвижных игр. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - фор-ть положительное отношение к двиг-ым действиям на воздухе.	Без предметов.	1.Упр-е на гибкость, стоя на гим-й скамейке, наклон вперед. 2. Игровое задание «Трудный мостик».	«Птички в гнездышках». «Поезд». «Попади в круг».	«Найди птичку» Рефлексия Подвижная игра «Поезд».	Стр.334 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	103 и 104. «Я помогу Доктору Айболиту». **Оздоровительные:** - продолжать раз-ть гибкость; - укреплять мышцы туловища, конечностей; - продолжать раз-ть координацию двиг-го и зрительного анализаторов. **Образовательные:** - вывлять уровень сила, выносливости и гибкости; - выяв-ь изменение отношения ребенка к ФУ в состоянии большого физ-го напряжения. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - выявлять уровень оценочных суждений о своих двигательных качествах и умениях; - продолжать проявлять настойчивость и уверенность в себе при выполнении заданий.	Без предметов.	1.Упр-е на гибкость, стоя на гим-й скамейке, наклон вперед. 2. Игровое задание «Трудный мостик».	«Поезд».	Рефлексия	Стр.336 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **Незнакомые люди** **Опасные предметы**	**105. «1,2,3,4,5-собрались мы поиграть».** **Оздоровительные:** - содействовать оздоровлению и закаливанию организма на свежем воздухе; - укреп-ть ОДА. **Образовательные:** - выявлять уровень знаний о содержании подвижных игр; - закреп-ь навык выполнения основных движений; - зак-ть знания правил подвижных игр; - продолжать раз-ть самоконтроль и координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - продолжать раз-ть интерес к подвижным играм.	Без предметов.	1.Подвижная игра «Мыши в кладовой»: подлезание (высота 60см).	«Солнышко и дождик». «По ровненькой дорожке».	«Поезд» ходьба в разных темпах.	Стр.338 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
4неделя **Березка под моим окном**	**106. «На лесной полянке».** **Оздоровительные:** - прод-ть раз-ть координацию движений и слуховой анализатор; - укр-ть мышцы туловища, конечности. **Образовательные:** - упр-ть в ходьбе и сбегании по наклонной доске, сохраняя рав-ие; - зак-ть умение мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; - обогащать опыт детей за счет подбрасывания мяча двумя руками и ловли его кистями рук. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - раз-ть умение управ-ть своим телом, контролировать свое поведение.	Со стульчиками.	1.Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее. 2. Игровое задание «Допрыгни до цветка»: прыжки в длину с места. 3. Игровое задание «Подбрось – поймай!»: подбрасывание и ловля воздушного шарика.	«У медведя во бору».	Рефлексия «На лесной полянке». Игра средней подвижности «Жуки».	Стр.340 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	107. «Я все умею, все могу!». **Оздоровительные:** - раз-ть координацию движений, вестибулярный аппарат, слуховой анализатор и зрительный; - укреп-ь мышцы туловища, конечностей. **Образовательные:** - продолжать упр-ть в ходьбе по наклонной доске со свободными, естественными движ-ми рук, сохраняя равновесие; - прод-ть упр-ть в прыжках в длину с места, закрепляя умение в мягком приземлении на полусогнутые ноги; - обогащать опыт за счет подбрасывания мяча двумя руками и ловле его, не прижимая к груди; - фор-ть представления о своем организме, частях своего тела и их назначении. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - прод-ть раз-ть умение упр-ть своим телом; - проявлять осознанное и бережное отношение к своему организму, органам зрения; - раз-ть устойчивое внимание, регулировать свое поведение.	В парах	1.Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее (высота 25см). 2. Прыжки в длину с места «Допрыгни до шарика». 3.Веселые шары: подбрасывание и ловля воздушного шарика.	«Найди свой шарик».	Рефлексия Релаксация: «Надуем шарик». Спокойная ходьба.	Стр.342 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	108. «Становись скорей в кружок – поиграем, мой дружок!» **Оздоровительная:** - укреп-ть систему терморегуляции организма. **Образовательные:** - выяв-ь уровень знаний содержания подвижных игр; - зак-ть навык и умения бросания и ловли мяча; - зак-ть умение сохранять рав-ие в ходьбе по наклонной доске, подпрыгивать вверх, отталкиваясь двумя ногами. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** - вызывать хорошее настроение, удов-ие от выполнения ФУ**;** - выявлять уровень освоения позиции субъекта физ-оздоровительной деят-ти: сформированность образа физического «Я».	С лентами	1.Ходьба по наклонной доске и узкой дорожке. 2.П/и «Поймай комарика». «Зайцы в лесу».	«У медведя во бору». «Мяч в кругу».	Рефлексия Релаксация: «Любование небом»	Стр.344. «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Средняя группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием колен, быстрый и медленный, полуприседе, с заданием д/рук, бег по кругу, бег врассыпную, с ускорением, с поворотом. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба «змейкой», полуприседе, перешагивание ч/з предметы, высоким подниманием колен, бег по кругу, подскоки, с остановкой, поворотом, легкий, м/у предметами, широким и мелким шагом.						
1 неделя **Давайте знакомиться. Красота в природе.**	**1.«Здравствуй, мой любимый зал!»** **Оздоровительные:** 1.Укреплять мышцы стопы. 2. Способствовать формированию полного выдоха при выполнении дыхательного упражнения. **Образовательные:** 1. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке, перешагивая через предметы, сохраняя равновесие, свободно балансируя руками. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд и на месте с поворотом вокруг себя. Добиваться от детей энергичного отталкивания двумя ногами. 3. Улучшать умение прокатывать мяч в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания. 4. Развивать переключаемость внимания в подвижных играх. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Побуждать к проявлению положительного отношения к подвижным играм, бодрого жизнерадостного настроения.	Без предметов	1.Подвижная игра «Пройди – не упади!». 2.Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 3.Подвижная игра «Прокати в ворота!» (из и.п. сидя). 4. Подвижная игра «Найди свой домик по цвету!».	Игровое упражнение на дыхание «Шар».	Рефлексия.	Стр.48 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	2. «Путешествие в осенний лес». **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышцы стопы. 2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки. **Образовательные:** 1. Продолжать упражнять в равновесии в ходьбе по извилистой дорожке, сохраняя интервалы. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, с поворотом, со сменой положения ног. 3.Добиваться энергичного отталкивания двумя ногами. 4. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу между предметами, добиваясь прицеливания и сохранения направления. 5. Развивать настойчивость в достижении результата. 6. Закреплять и уточнять правила поведения в лесу. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Учить радоваться себе и другим в процессе выполнения физических упражнений.	Без предметов.	1. Ходьба по извилистой дорожке между осенними листьями. 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя со сменой положения ног. 3.Прокатывание мячей друг другу между листьями с расстояния 2 метра.	«Найди свой домик по цвету своего листочка!».	Спокойная игра «Эхо». Рефлексия.	Стр.50 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	3.«Листопад, листопад! Листья разные летят!» **Оздоровительные:** 1. Повышать сопротивляемость организма простудным заболеваниям за счет занятий на воздухе. **Образовательные:** 1. учить сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке, сохраняя интервалы. 2. Совершенствовать умение прокатывать мяч друг другу между предметами с помощью движений туловища. Продолжать добиваться прицеливания и сохранения равновесия. 3. Развивать слуховое и зрительное восприятие в играх и игровых упражнениях. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Воспитывать положительное отношение и интерес к движениям на воздухе. 2. Воспитывать целеустремленность.	Без предметов.	1.Ходьба между листьями. 2.П/игра «По ровненькой дорожке». 3.Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота!» на расстоянии 1,5 метра.	П/игра «Найди свой домик!».	А) Спокойная игра «Найди гриб!». Б) Рефлексия.	Стр.53 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя. Виды транспорта Я пассажир	**4.«Какой я?»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рта. **Образовательные:** 1. Выявить уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. 2. Выявить уровень развития ловкости у детей в челночном беге. 3. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками земли, и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физической деятельности (метание вдаль, челночный бег).	Без предметов.	1. Челночный бег. 2.Дыхательное упражнение «Сдуем пёрышко». 3.Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой способом сверху.	«Котята и щенята».	Спокойная игра «Найди щенка!». Рефлексия: оценка от лица собачки в беге, в метании, в играх.	Стр.55 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	5.«Какой я?» **Оздоровительные**: 1. Продолжать развивать и укреплять мышцы плечевого пояса и стопы. 2. Тренировать навык правильного носового дыхания. **Образовательные:** 1. Продолжать выявлять уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. 2. Выявить уровень развития быстроты в беге на скорость. 3. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий (в подвижной игре). **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности детей к выполнению физической деятельности (метание вдаль, бег на скорость). 2. Побуждать к проявлению настойчивости в достижении результатов.	Без предметов.	1.Бег на скорость. 2.Дыхательное упражнение «Надуем шарик». 3.Метание мешочков вдаль правой (левой) рукой способом сверху.	«Лошадки».	Спокойная игра «Будь внимательным!» Рефлексия. Проводит Спортик.	Стр.57 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	6.«На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим!» **Оздоровительные:** 1. Способствовать оздоровлению дыхательной и нервно-мышечной системы. **Образовательные:** 1. Продолжать упражнять в ходьбе, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку. 2. Формировать умение ориентироваться в пространстве во время бега. 3. Развивать зрительное и слуховое восприятие. 4. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками земли, и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать положительное отношение к физкультурным занятиям на воздухе.	Без предметов.	1.Подлезание под шнур. 2.Лазание по гим.стенке удобным способом.	«Лошадки». «Найди свой домик по цвету!». «Котята и щенята».	Спокойная игра «Делай как я!». Рефлексия.	Стр.59 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
3 неделя **Профессии в детском саду**	**7. «Какой я?»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат. 2. Формировать правильную осанку. **Образовательные:** 1. Выявить уровень физической подготовленности детей в прыжках в длину с места. 2. Выявить уровень самостоятельности детей при выборе физических упражнений. 3. Развивать переключаемость внимания в играх и игровых упражнениях. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре**: 1. Побуждать детей проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений. 2. Выявить степень осознанности ребёнка в ситуации выбора.	Без предметов.	1.«Помоги Зайке быть здоровым». 2. Прыжки в длину с места.	«Найди себе пару»	Игровое упражнение «Погуляем парами!». Рефлексия.	Стр.61 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	8 и 10. «Помоги доктору Айболиту» **Оздоровительные:** 1.Продолжать формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Выявить уровень физических качеств у детей: силы, выносливость. 2. Выявить уровень самостоятельности детей при выборе физических упражнений. 3. Упражнять детей в поворотах на месте (вправо, влево). **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Побуждать детей проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений. 2. Выявить степень осознанности в ситуации выбора**.**	Без предметов.	1. «Трудный мостик». 2. «Выбери сам».	«Найди себе пару!» (с флажками).	Рефлексия.	Стр.63 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	9. «На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим!» **Оздоровительные:** 1. Координировать движений рук и ног с дыханием. **Образовательные:** 1. Упражнять детей в ходьбе по буму, перешагивая через предметы, и свободно балансируя руками. 2. Побуждать детей к самостоятельному поиску способов действия с предметами. 3. Развивать внимание, быстроту, ловкость и слуховое восприятие. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Испытывать удовольствия от двигательных заданий. 2. Поддерживать интерес к занятиям на воздухе.	Без предметов.	1.Ходьба по буму с перешагиванием через предметы (высота 15 см). 2.Творческое задание «Выбери сам!».	«Найди себе пару!».	Спокойная игра «Найди белочке грибы!».	Стр.65 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Профессии в детском саду	**11. «Какой я?»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины и ног. 2. Развивать подвижность, гибкость позвоночника. **Образовательные:** 1. Выявит уровень физических качеств у детей – силы плечевого пояса, гибкости и прыжковой выносливости. 2. Выявить уровень самостоятельности детей при выполнении двигательных заданий. 3. Развивать чувство равновесия, способность владеть своим телом. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать у детей адекватную самооценку своих физических возможностей по достижению желаемому результату.	Без предметов.	1. Упражнение на гибкость, стоя на скамейке, наклон вперёд «Достань морковку!». 2. «Проверь себя!» 3. Метание тяжёлого мяча вдаль.	«Лошадки».	Игра малой подвижности «Найди арбуз!».	Стр.67 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	12. «Забавные игры» **Оздоровительные:** Укреплять мышцы рук и ног, здоровье на свежем воздухе. **Образовательные:** 1. Упражнять детей в прыжках в длину с места, обращая внимание на исходное положение, взмах рук и мягкое приземление. 2. Упражнять в метании мяча вдаль, добиваться дальности полёта. 3. Развивать у детей быстроту реакции на словесный сигнал. 4. Развивать умение регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.	Без предметов.	1. Прыжки в длину с места через канавку «Ловкие кузнечики». 2. Игровое упражнение «Быстрые мячи». 3. Игровое упражнение «Весёлые зайчата».	«Лошадки».	Спокойная игра «Погуляем парами».	Стр.69 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба со сменой направления с поворотом, с ускорением и замедлением, боком приставным шагом, заданием д/рук, бег по кругу, бег врассыпную, «змейкой», со сменой направления с поворотом, с ускорением, с поворотом. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба приставным шагом «пятка к носку», перешагивание ч/з обручи, «змейкой», бег по кругу, врассыпную, легкий, «змейкой», взявшись за руки, с высоким подниманием колен.						
1 неделя МИР ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ	**13. «Жуки – непоседы».** **Оздоровительные:** 1. Тренировать процессы возбуждения и торможения. 2. Способствовать развитию координации движений и правильной осанки. **Образовательные:** 1. Формировать представления о способах выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Развивать чувство равновесия в ходьбе по скамейке с дополнительными заданиями для рук. 3. Побуждать энергично, отталкивать мяч двумя руками от себя, добиваясь прокатывания по прямой. 4. Упражнять в ползании на низких и средних четвереньках, добиваясь координации движений. 5. Побуждать детей активно использовать приобретённые двигательные навыки. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Продолжать формировать положительное отношение и интерес к движениям.	С листочками.	1.Ходьба по скамейке с разными заданиями для рук: - в стороны; - на пояс; - к плечам; - на голове. 2.Прокатывание мячей друг другу двумя руками из исходного положения сидя. 3.Ползание на четвереньках – низкие, средние, по прямой, «змейкой» между предметами (листочки).	«Жуки». «Минутка любимых движений».	Спокойная игра «На лужайке». Рефлексия.	Стр.83 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	14. «Вдруг, откуда – то летит маленький комарик!..» **Оздоровительные:** 1. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов. 2. Продолжать активизировать дыхательную систему. **Образовательные**: 1. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом (пятка к носку ноги), добиваясь сохранения равновесия и спрыгивания в указанное место с взмахом рук вперёд – вверх. 2. Упражнять в умении энергично отталкивать мяч двумя руками в прямом направлении. 3. Продолжать упражнять в умении подлезать под шнур, прогибая спину, координируя движения рук и ног. 4. Эластично сгибать колени в подпрыгивании вверх. 5. Учить точно, выполнять задание по карточке – модели. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Развивать умение выражать оценочные суждения.	С листочками.	1.Ходьба по скамейке приставным шагом (пятка к носку) и спрыгивание в указанное место (круг – d-50см). 2.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.: присев). 3.Подлезание под верёвку (высота 50 см) на низких четвереньках. 4.Игровое упражнение «Поймай комарика!».	«Найди себе пару (по цвету)».	Спокойна игра «Найди комарика!». Рефлексия с комариком.	Стр.86 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	15. «В гости к Бабочке» **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию терморегуляции. 2. Развивать вестибулярный аппарат. 3. Укреплять связки и суставы стопы. **Образовательные:** 1. Закрепить умение ходить по ограниченной площади, сохраняя равновесие. 2. Сохранять устойчивое положение тела после кружения (вращения). 3. Упражнять в подлезании под шнур с прогибанием спины, не касаясь руками земли. 4. Закрепить умение выполнять подскок на месте с целью достать подвешенный предмет. 5. Развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые формы движений. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре**: 1. Обогащать эмоциональный опыт детей. 2. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям на воздухе**.**	Без предметов	1.Игровое упражнение «Пройди – не упади!» (ходьба по дорожке прямо, приставным шагом, приставляя пятку к носку, приставным шагом боком). 2.Подлезание под шнур головой вперёд (высота 50см). 3. Игровое упражнении е «Поймай бабочку!».	«Найди себе пару!».	«Поиграем с бабочками!».	Стр.88 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя Животные Урала	**16. «И шуршат листочки – невидимки!»** **Оздоровительные:** 1. Тренировать мышцы рук и корпуса путём напряжения и расслабления. **Образовательные:** 1. Закрепить умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы. Добиваться мягкого приземления на полусогнутые ноги и активного взмаха рук. 2. Закрепить умение прокатывать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, стоя на коленях). 3. Закрепить умение подлезать под шнур на средних четвереньках, координируя движения рук и ног и хорошо прогибая спину. Развивать ловкость. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать умение детей точно выполнять задание в соответствии с двигательным эталоном (образцом).	С листочками.	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы и спрыгивание в указанное место. 2.Прокатывание мяча друг другу двумя руками из разных исходных положений (сидя, стоя на коленях). 3.Подлезание на средних четвереньках под верёвку с листочками. Игровое упражнение «Проползи – не задень листочек!».	«Листочки и ветер».	Упражнение для расслабления рук, ног и корпуса по контрасту с напряжением «Осенние листья». Рефлексия.	Стр.90 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	17. «Осенние цветы». **Оздоровительные:** 1. Продолжать формировать правильную осанку. 2. Способствовать профилактике плоскостопия. **Образовательные:** 1. Обучать ходьбе по канату боком, приставным шагом, наступая на него серединой стопы, сохраняя равновесие. 2. В подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо (налево), обращать внимание на положение туловища, сгибание и выпрямление ног. 3. Развивать внимание, умение действовать по сигналу. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать эмоционально – положительное отношение и интерес к движениям.	С цветами	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Подскоки на двух ногах на месте с поворотом направо, налево. 3.Прокатывание мяча по доске (длина 2 метра) до цветка (цветы плоскостные).	«Найди себе пару».	Релаксация «цветы». Рефлексия.	Стр.93 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	18. «Есть у осени друзья – это ты, и он, и я!» **Оздоровительные:** 1. Тренировать дыхательную систему. **Образовательные:** 1. Развивать способность осуществлять определённый контроль за положением своего тела в ходьбе с перешагиванием через предметы. 2. Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо (налево), обращая внимание на положение туловища, сгибание и выпрямление ног. 3. Упражнять в подлезании под шнур прямо, не касаясь руками земли. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Проявлять стремление выразить свои возможности в движениях на воздухе.	Без предметов	1. Игровое упражнение «Пройди – перешагни!» (расстояние между листьями 20-25 см). 2. Игровое упражнение «Есть у осени друзья!». 3.Игровое упражнение «Осенний дождик» (h=50 см).	«Листочек и ветер».	Спокойная заключительная ходьба (за листочком).	Стр.95 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **Связи и зависимости в жизни природы и человека**	**19. «Мой весёлый звонкий мяч!»** **Оздоровительные:** 1. Выполнять профилактику плоскостопия и нарушения осанки. **Образовательные:** 1. Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом, наступая на него серединой стопы, сохраняя равновесие. 2. Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо (налево), добиваясь невысокого подпрыгивания и свободного балансирования руками. 3. Продолжать упражнять прокатывать мяч в ворота двумя руками от себя, добиваться прямого прокатывания точно в цель. 4. Развивать ловкость, глазомер, внимание. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Проявлять интерес и положительное отношение к физическим упражнениям с мячом**.**	без предметов	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Подскоки на двух ногах на месте с поворотом направо (налево). 3.Прокатывание мяча в воротики (высота 50 см, 2 м).	«Подбрось – поймай!».	Рефлексия. Релаксация с массажными мячами: 1. Массаж ладоней и стоп.	Стр.97 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	20. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!» **Оздоровительные**: 1. Укреплять мышцы плечевого пояса и свода стопы. **Образовательные:** 1. Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом, добиваясь мягкого приземления на носки слегка сгибая колени. 2. Закрепит умение отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения, добиваясь попадания в цель. 3.Обучать ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Обратить внимание на правильный хват руками и положение тела. 4. Развивать глазомер. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре**: 1. Воспитывать положительное отношение к физическим качествам – ловкости, быстроте, силе.	без предметов	1.Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом. 2.Прокатывание мяча с попаданием в предмет «Сбей преграду!» (длина1,5 м). 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Подбрось – поймай!».	Рефлексия. Заключительная ходьба по кругу.	Стр.99 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	21. «Рядом с ветром!». **Оздоровительные:** 1. Продолжать тренировать дыхательную систему детей. **Образовательные:** 1. Продолжать упражнять в сохранении равновесия в ходьбе приставным шагом боком по ограниченной площади. 2. Продолжать упражнять в подскоках с поворотом кругом, добиваясь невысокого подпрыгивания и свободного маха рук.3.Упражнять в подлезании под шнур правым (левым) боком, добиваясь координации движений. 4. Развивать умение управлять своим телом. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:**1. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям. 2. Развивать умение делать простейшие выводы.	без предметов	1.Ходьба приставным шагом по узкой дорожке (ширина дорожки 20 см). Игровое упражнение «Пройди – не упади!». 2.Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом. 3.Подлезание под шнур правым (левым) боком. 4.«Осенний ветерок» – игровое упражнение.	«Листочки и ветер».	Заключительная спокойная ходьба	Стр.102 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Осень в мультфильмах**	**22. «Воробьи – воробушки».** **Оздоровительные:** 1. Развивать мышцы плечевого пояса и укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. **Образовательные:** 1. Закреплять навык выполнять подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом. Обратить внимание на мягкое приземление и прямое положение туловища при приземлении. 2. Обучать детей прокатывать обруч произвольно, правильно принимать исходное положение и отталкивать обруч. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, добиваться правильного положения тела и правильного захвата руками края скамейки. 4. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** **1.** Воспитывать положительное отношение к физическим качествам.	без предметов	1.Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом. Игровое упражнение «Прыгают воробушки!». 2.Прокатывание обруча произвольно. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Мяч через сетку».	Спокойная игра «Кто ушёл?». Рефлексия	Стр.104 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	23. «Урожай, урожай – что хочешь, выбирай!» **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. **Образовательные:** 1. Закреплять навык сохранения равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, добиваясь от детей энергичного отталкивания двумя ногами и мягкого приземления. 3. Обучать прокатывать обруч вперёд, добиваясь правильного исходного положения и активного отталкивания рукой. 4.Развивать слуховое и зрительное внимание. 5. Формировать представление о важной пользе витаминов для человеческого организма. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Воспитывать правильное отношение детей к своему здоровью. 2. Формировать положительное отношение к овощам.	без предметов	1.Ходьба по шнуру вперёд приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперёд. Игровое упражнение «Допрыгай до капусты!». 3.Прокатывание обруча по прямой. Игровое упражнение «Докати обруч до грядки с овощами!»	«Подбрось – поймай!	1.Спокойная игра «Урожай, урожай – что хочешь, выбирай!». 2.Рефлексия.	Стр.106 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	24. «Осень поздняя стоит, воробей, нахохлившись сидит» **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы ног. **Образовательные:** 1. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе и приседании на возвышенной поверхности, в умении контролировать своё тело. 2. Совершенствовать навыки выполнения подскоков на двух ногах на месте с поворотом кругом. 3. Развивать выносливость, ловкость, чувство самостраховки. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять двигательные действия.	Без предметов.	1.Ходьба по буму (бревну). Игровое упражнение «Птички на ветке» (сидение на корточках на бревне). 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом. 3. Игровое упражнение «Большой воробей». Подпрыгивание на одной ноге.	«Воробушки и кот».	Спокойная игра «Найди воробушка».	Стр.108 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба «змейкой», с высоким подниманием колен, перешагиванием ч/з предметы, пригнувшись, полуприседе, широкий-мелкий шаг, бег по кругу, бег врассыпную, с поворотом, с высоким подниманием колен, взявшись за руки. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба парами, в разном темпе, «крадучись», с заданием для стоп, широким и мелким шагом, бег по кругу, парами, врассыпную, подскоки, легкий, широким и мелким шагом.						
1 неделя Я и мое тело.	**25:«Двигайся больше – проживёшь дольше»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять суставы и связки, развивать мышцы ног и плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Упражнять в прокатывании обруча в прямом направлении. Добиваться энергичного отталкивания. 2. Обогащать двигательный опыт детей за счёт подпрыгивания на месте на двух ногах с целью достать предмет, приседая и энергично отталкиваясь. 3. Закреплять умение ползать на животе, прилагая усилия рук для продвижения тела, не отрывая ноги от скамейки. 4. Развивать точность управления своими движениями в подпрыгивании, ползании, в метании. 5. Способствовать развитию представлений о взаимосвязи здоровья и движений. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Активизировать двиг-ую деятельность, получать удовольствие, радость от каждого движения.	С флажками	1.Игровое задание «Докати до дорожки». Прокатывание обруча по прямой. 2.Подпрыгивание на месте, касаясь рукой колокольчика (погремушки). 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	«Мяч через сетку».	Рефлексия. Релаксация: игра «Раз, два, три, четыре, пять!».	Стр.125 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	26. «Под соснами, под ёлками лежит мешок с иголками». **Оздоровительные:** 1. Усилить работу мышц живота, спины, ног; сердечно – сосудистой и дыхательной систем. **Образовательные:** 1. Удерживать равновесие в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными действиями, добиваясь правильного положения тела. 2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах, стимулировать высоту прыжка и силу толчка. 3. Закрепить умение прокатывать мяч по прямой, энергично отталкивать. 4. Развивать умение выслушивать до конца указания. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать эмоционально – положительное отношение и интерес к движениям.	С листьями	1.Ходьба по доске с листочком на ладони вытянутой вперёд руки «Принесём ёжику листочки». 2. Подпрыгивание на месте с заданием «Достань листочек». 3. Прокатывание мяча по прямой «Колобок колючий ёжик катится по дорожке».	«Ёж с ежатами».	Спокойная игра «Найдём ёжику яблочки». Рефлексия.	Стр.127 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	27. «У нас в гостях Усатый – полосатый». **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию терморегуляции. 2. Продолжать развивать слуховой и зрительный анализаторы. **Образовательные:** 1. Упражнять в беге врассыпную и по кругу, добиваясь ориентировки в пространстве и единого темпа в беге по кругу. 2. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по ограниченной площади, в умении контролировать своё тело. 3. Развивать умение действовать в соответствии с правилами и игровыми действиями. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Развивать стремление и желание к взаимопомощи.	Без предметов		«Пройди – не упади!». «Котята и ребята». «Найди своё место».	Спокойная игра «Найди мышонка!».	Стр.129 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя Действуй, правильно!	**28 «Лиса – всему лесу краса!».** **Оздоровительные:** 1. Тренировать слуховой анализатор. 2. Укреплять мышцы туловища. **Образовательные:** 1. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по доске с дополнительными заданиями. 2. Упражнять в подпрыгивании на месте на двух ногах с целью достать предмет. Добиваться сильного отталкивания и приземления на носки. 3. Обучать детей в подбрасывании и ловле мяча после отскока от пола кистями рук. 4. Развивать внимание и быстроту реакции. 5. Развивать умение делать простейшие выводы. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать правильное отношение к физическим качествам: ловкости, быстроте.	С листьями	1.Ходьба по доске с мешочком в вытянутой вперёд руке и полуприседом на середине. 2.Подпрыгивание на листе. Игровое упражнение «Сними ленту!». 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока об пол.	«Лиса в курятнике».	Рефлексия. Релаксация: спокойная игра «Чуткая лиса».	Стр.131 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	29. «Белка – хлопотунья». **Оздоровительные:** 1. Способствовать формированию правильной осанки. 2. Развивать мелкие мышцы рук. **Образовательные:** 1. Продолжать совершенствовать навык равновесия в ходьбе по доске с дополнительными заданиями. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Добиваться энергичного отталкивания и мягкого приземления. 3. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча после отскока об пол. Добиваться умения следить глазами за мячом. 4. Продолжать развивать внимание, слуховое восприятие и быстроту реакции. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Продолжать формировать правильное отношение к физическим качествам: выносливости, гибкости, ловкости, быстроте	С листьями	1.Ходьба по доске с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Игровое задание «Прыгаем как белки». 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока об пол.	«Белочка – ловишка».	Релаксация: спокойная игра «Найдём орешки (грибы) для белочки!».	Стр.134 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	30. «Белочки – резвушки!». **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышцы стопы. 2. Развивать мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Закрепить навык прыжков на двух ногах с продвижением вперёд. Добиваться энергичного толчка двумя ногами и взмаха рук. 2. Совершенствовать ходьбу по ограниченной площади, осуществляя контроль за положением своего тела. 3. Закрепить навык метания через шнур способом одной рукой из-за головы. Обращать внимание на слитное движение замаха и броска. 4. Развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Развивать положительное отношение к физическим упражнениям	Без предметов	1.Ходьба по ограниченной площади с предметами в руках: - руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через две линии «Белочки – резвушки».	«Целься вернее!» «Ребята и бельчата».	Заключительная ходьба. Рефлексия	Стр.136 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
3 неделя **Я и мои друзья**	**31. «Скок – поскок».** **Оздоровительная:**1. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат. Повышать общий тонус мышц. **Образовательные:**1. Обучать подлезанию под дугу, не касаясь руками пола.2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. приучать детей отталкиваться за счёт активного и своевременного разгибания стоп.3. Продолжать упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками после отскока об пол, прослеживать глазами полёт мяча.4. Учить владеть элементами самоконтроля и самооценки.5. Развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Осознавать значение укрепления здоровья с помощью движений	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через четыре линии. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока об пол. 3.Подлезание под дугу (высота 50см) головой вперёд «Подлезай под колючей ёлочкой».	«Весёлые зайчата».	Рефлексия. Релаксация «Весёлые зайчата».	Стр.138 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	32. «Мишка – лежебока». **Оздоровительные:** 1.Продолжать укреплять своды стопы. 2.Способствовать формированию правильной осанки. **Образовательные:** 1. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями. Обратить внимание на сохранение правильной осанки. 2. В прыжках на двух ногах с продвижением вперёд добиваться сильного толчка, мягкого приземления и активного движения туловища. 3. Продолжать обучать подлезанию под дугу, не касаясь руками пола. Добиваться группировки туловища. 4. Развивать координацию движений и физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Продолжать формировать представление детей о физических качествах и их взаимосвязи со здоровьем.	Без предметов	1.Ходьба по скамейке с мешочками на ладонях вытянутых в стороны рук. Игровое задание «Перенесём рыбу!». 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 4-6 предметов (расстояние между шнурами 40см). 3.Подлезание под дугу головой вперёд, не касаясь руками пола (h=50см). 4.Выпрямляющее упражнение «Сорви малинку!».	«У медведя во бору».	Рефлексия. Релаксация «Медвежата».	Стр.141 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	33. «В гости к мишке». **Оздоровительные:** 1.Формировать ритмичные вдох и выдох. 2.Укреплять мышцы позвоночника. **Образовательные:** 1. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади. Добиваться правильного положения тела. 2. Упражнять в подлезании под дугу в полном приседе. Обращать внимание на умение сгруппироваться. 3. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Добиваться умения сочетать взмах руками вперёд – вверх с отталкиванием. 4. Развивать выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве и слуховое внимание. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Развивать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям. 2. Развивать умение чувствовать движение, получать радость и удовлетворение от него.	Без предметов	1.Ходьба по дорожке с разными заданиями для рук: - руки в стороны, - руки вверх, - на пояс. 2.Подлезание под шнур в полном приседе. Игровое задание «Подлезь, не задень!». 3.Прыжки на двух ногах через четыре линии с продвижением вперёд.	«Медведь».	Спокойная игра «Кто ушёл?».	Стр.144 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Мой город Екатеринбург	**34. «Осенние игры и забавы».** **Оздоровительные:** 1. Способствовать укреплению мышц, связок и суставов ног. 2. Развивать опорно-двигательный аппарат и укреплять основные группы мышц. **Образовательные:** 1. Обогащать опыт детей за счёт усвоения прыжков в глубину, обращая внимание на сохранение равновесия и мягкого приземления. 2. Закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по возвышенной площади с дополнительным заданием. 3. Закреплять навык подлезания под шнур, не касаясь руками пола. 4. Развивать глазомер, силу, ловкость, слуховое внимание. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Способствовать развитию положительного отношения к осеннему сезону и взаимосвязи его со здоровьем человека.		1.Спрыгивание с высоты (высота25см). Игровое упражнение «Полёт воробья». 2.Ходьба с мешочком на голове по скамейке, доске. Игровое упражнение «Перенеси урожай» (высота скамейки 25см). 3.Подлезание под шнур головой вперёд, не касаясь руками пола (высота шнура 50см). Игровое упражнение «Не задень колокольчик!».	«Весёлые зайчата», «Медведь», «Перелёт птиц».	Рефлексия. Релаксация «Помоги воробушку!».	Стр.146 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	35«Все готовятся к зиме» **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник. **Образовательные:** 1. Продолжать обучение прыжкам с высоты, добиваясь взмаха руками, активного сгибания ног при приземлении. 2. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с мешочком на голове. 3. Продолжать обучать бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками. Обратить внимание на ловлю мяча двумя руками, не прижимая их к туловищу. Добиваться прослеживания глазами за полётом мяча. 4.Формировать представления детей о вариативном использовании физических упражнений для укрепления здоровья детей. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1.. Формировать положительное отношение к физическим упражнениям в зимнее время.	Без предметов	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове и спрыгивание в обозначенное место (вес мешочка 150 грамм). 2.Игровое задание «Не упади, не урони!». Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Игровое задание «Ловкие руки!».	«Найди себе пару», «Ловишки», «Снежинки и ветер».	Рефлексия «Готовимся к зиме». Релаксация «Найди Снеговика!» – спокойная игра	Стр.148 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	36. «Зверюшки, навострите ушки!». **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. 2. Укреплять дыхательную мускулатуру; повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. **Образовательные:** 1. Совершенствовать навык в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, добиваясь энергичного толчка и активного движения туловища. 2. Продолжать упражнять в ходьбе по ограниченной возвышенной площади с дополнительными заданиями для рук, сохраняя равновесие. 3. Добиваться мягкого приземления точно в обозначенное место. 4. Развивать внимание, ловкость, силу, быстроту. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Продолжать формировать положительное отношение к физическим упражнениям. 2.Поддерживать стремление детей заботиться о своём здоровье в зимнее время.	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние до бума 2-3 метра). 2.Ходьба по возвышенности (высота 25 см, по буму, снежному валу). Игровое задание «Перенесём морковки!». 3.Спрыгивание в обозначенное место	«Весёлые зайчата», «Медведь», «Ловишки».	Заключительная ходьба. Рефлексия «Дружный хоровод».	Стр.150 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Средняя группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба бег по кругу, парами с заданиями, в полуприсяде, приставным шагом, бег со сменой темпа, врассыпную, с заданием, парами 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба парами с выполнением заданий, парами с высоким подниманием колен, врассыпную с остановкой, бег по кругу, парами, м/у предметов, с остановкой, врассыпную						
1 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год.**	**37. «Здравствуй, гостья зима!»** Оздоровительные: 1. Активировать дыхательную систему детей; 2. Продолжать укреплять свод стопы. **Образовательные:** 1. Формировать представление о развитии физических качеств, необходимых человеку зимой, уточнить виды зимних физических упражнений; 2. Закрепить навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с перешагиванием через предметы; 3. Добиваться мягко приземления в спрыгивании с высоты; 4. Развивать ловкость, совершенствовать координацию движений; 5. Учить сопоставлять свои действия с моделью выполнения физических упражнений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** **1.**Поддерживать интерес к физическим упражнениям и осознанное отношение к ним на основе развития функций планирования.	Без предметов.	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через «сосульки» (высота 25см). 2.Спрыгивание со скамейки в обозначенное место. 3. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	«Снежинки и ветер» (любой вариант).	Релаксация: спокойная игра «Снежинки». Рефлексия	Стр.168 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	38. «Снеговичок – круглый бочок!» **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышцы рук, плечевого пояса и стопы; 2. Формировать правильную осанку. **Образовательные:** 1. Обогащать представление детей о способах выполнения физических упражнений в играх. 2.Формировать представление детей о связи между элементами техники движений; 3. Учить спрыгивать с высоты, в обозначенное место, добиваясь правильного отталкивания, приземления; 4. Упражнять в «школе мяча», обращая внимание на правильный «хват» мяча и контроль, за его полетом; 5. Развивать равновесие, упражняя детей в ходьбе по склону, способом перешагивания через предметы. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать воспитанию положительных отношений к себе и персонажам; 2. Показать роль физических упражнений в повышении жизнерадостности состояния, создание хорошего самочувствия и укрепления здоровья.	Без предметов.	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через «косички». 2.Спрыгивание с высоты в обозначенное место «Спрыгнем с сугроба!». 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение – «Подбрось – поймай!».	«Снежинки и ветер»	Рефлексия Релаксация: «Найди варежку».	Стр.171 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	39. «Снежок – мой дружок!» **Оздоровительные:**1. Продолжать укреплять суставно-связочный аппарат стопы;2. Продолжать развивать функцию равновесия. **Образовательные:** 1. Формировать представления о связи дальности полета и сильного маха руки;2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, добиваясь правильной осанки и сохранения равновесия; 3. Упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой способом сверху. Добиваться правильной траектории полета;4. Закрепить навык мягкого приземления точно в обруч, обратить внимание на взмах рук. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.**1. Продолжать формировать положительное отношение к своему здоровью, в зимнее время; 2. Развивать умение планировать последовательность действий	Без предметов.	1. Ходьба с перешагиванием через снежинки. 2. Метание вдоль правой (левой рукой). 3. Спрыгивание с высоты (20 и 25см)	«Снежинки и ветер»	Спокойная игра «Снежинки».	Стр.173 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
2 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год**	**40. «Эх, вы ножки, мои ножи!».** **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять свод стопы; 2. Развивать равновесие и координацию движений. **Образовательные:** 1. Закрепить навык равновесия и сохранения правильной осанки; 2. Упражнять в умении, выполнять прыжок на двух ногах вперед и назад через канат, добиваясь мягкого приземления и взмаха рук;3. Обогащать двигательный опыт детей в лазании по гимнастической стенке переменным способом. Обращать внимание на правильный хват и постанову стопы. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать интерес к лыжам, желание к ходьбе на лыжах, и к заботе о своем здоровье.	Без предметов.	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через канат «вперед – назад». 3. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	«Найди свой домик!»	Релаксация «Чья песенка?» Рефлексия	Стр.175 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	41. «Ловкие детишки!». **Оздоровительные:** 1. Способствовать развитию координации движений; 2. Укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи: умеешь двигаться с мячом – хорошо другие ловкие движения получаются. 2. Закрепить умение прыгать на двух ногах через предметы, передвигаясь вперед, добиваться энергичного отталкивания двумя ногами и мягкого приземления; 3.Обогащать двигательный опыт детей за счет лазания по гимнастической стенке, переменным способом, добиваться точного захвата и правильной постановки стопы; 4. Развивать зрительное восприятие и способствовать развитию ориентировки в пространстве;5. Упражнять в бросании и ловле мяча кистями рук, добиваясь прослеживания полета мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать положительное отношение к мячу, желание регулярно заниматься с ним.	Без предметов.	1.Перебрасывание мяча в парах (расстояние 1,5 м) способом двумя руками снизу. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через предметы (кирпичики высотой 5 см расстояние между ними 50 см). 3.Лазание по гимнастической стенке переменным шагом.	«Ловишки»	Релаксация «Ловкий мяч». Рефлексия	Стр.177 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	42. «Бегут по дорожке две доски да ножки!» **Оздоровительные:** 1. Продолжать развивать координацию движений; 2. Закаливать детский организм посредством ходьбы на лыжах в зимнее время. **Образовательные:** 1. Показать преимущества передвижения на по снегу, познакомить детей с факторами, положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах; 2. Развивать динамическое равновесие и выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Развивать у детей положительный эмоциональный настрой и желание ходить и кататься на лыжах.	Без предметов.	1.Игровое упражнение «Быстрые, ловкие ножки» (расстояние между лыжами 50 см) 2. Игровое упражнение «не упади».	«Ровным кругом»	Спокойная игра «Что изменилось?» Рефлексия.	Стр.180 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **Детям об огне".**	**43. «Елочка – краса!».** **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышцы плечевого пояса; 2. Способствовать формированию правильного дыхания. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между старательным выполнением движений и проявлением физических качеств; 2. Продолжать упражнять в перебрасывании мяча способом двумя руками снизу. Добиваться мягкого приема мяча, прослеживания полета; 3. Продолжать закреплять навык энергичного толчка и мягкого приземления, в прыжках на двух ногах, через предметы с продвижением вперед; 4. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, побуждая выполнять переменный шаг; 5. Развивать умение ребенка двигаться в соответствии с требованиями техники движений и правил игры **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Побуждать к проявлению эмоционально-положительного отношения к физическим качествам; 2. Побуждать к самооценке выполнения основных движений.	Без предметов.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 3 – 5 брусков (расстояние между линиями 50 см). Игровое упражнение «Ловкие ножки». 2.Игровое задание «Достань шарик!» – лазание по гимнастической стенке переменным шагом. 3.Перебрасываем мячи в парах способом двумя руками снизу с Расстояния 1,5 м. игровое упражнение «Брось – поймай, упасть не давай!».	«Веселые зайчата»	Релаксация «Елочка – краса». Рефлексия	Стр.182 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	44. «Новогоднее чудо!». **Оздоровительные:** 1.Укреплять мышцы плечевого пояса; формировать правильную осанку 2. Развивать равновесие. **Образовательные:** 1. Формировать представление детей о связи качества предмета и действия с ним; 2. продолжать формировать навык кружения вправо (влево) с остановками; 3. учить подпрыгиванию на месте, обратить внимание на активное сгибание колен, сильный толчок и взмах, руками; 4. Упражнять детей в бросании и ловле мяча в парах, способом – двумя руками из-за головы, добиваться мягкого приема мяча кистями рук. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Проявлять положительное отношение к физическим качествам – ловкости, быстроте, силе.	Без предметов.	1.Кружение вправо (влево) с мячом с обстановками. 2.Подпрыгивание на месте с качанием одной рукой подвешенного предмета. Игровое задание «Достань мяч». 3.Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками из-за головы с расстояния 1,5 м.	«Брось – догони!»	Релаксация «Мяч в кругу» – спокойная игра. Рефлексия.	Стр.184 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	45. «Подарки зимы!». **Оздоровительные:** 1.Тренировать равновесие; 2. Упражнять мышцы стопы, добиваться экскавированности стопы. **Образовательные:**1. Совершенствовать навыки ходьбы, в процессе которой необходимо выполнить дополнительные задания для рук; 2. Продолжать упражнять в прыжках с продвижением вперед, добиваясь приземления на полусогнутые ноги; 3. Упражнять в метании снежка вдаль правой (левой) рукой добиваясь правильной траектории полета; 4. Развивать координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Продолжать формирование эмоционально-положительного отношения к движениям на воздухе в зимнее время.		1.Игровое упражнение «Снежинки». Кружение в правую (левую) сторону с разными положениями рук 2.Игровое упражнение «Кто быстрее». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку!». 4.Игровое задание «Докинь снежок до дорожки!».	«Снежинки и ветер».	Рефлексия	Стр.187 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Новогоднее представление	**46. «Жили – были зайки на лесной опушке, жили – были зайки в беленькой избушке!».** **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать координацию движений. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать связи между правильной техникой выполнения движения и результатом; 2. учить ходить по наклонной повышенной площади опоры, сохраняя равновесие; 3. Упражнять в подпрыгивании вверх на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета, добиваться энергичного отталкивания, согнутыми ногами; 4. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах способом двумя руками из-за головы добиваться мягкой ловли мяча кистями рук; **образовательные: (по математике).** 5. Закрепить умение различать предметы по ширине; 6. Упражнять детей в счете в пределах 5, в сопоставлении количества предметов и движений; 7. Закрепить умение ориентироваться от себя **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Продолжать формировать эмоционально-положительное отношение к новогоднему празднику и интерес к движениям; 2. Развивать целенаправленность и планирование своей деятельности.	Без предметов.	1.Ходьба по наклонной доске (край доски приподнять на высоту 25 см). 2.Игровое задание «Посмотри, выполни!». 3.Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета. Игровое задание «Достань шишку!». 4.Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками из-за головы с расстояния 1,5 метра. Игровое упражнение «Считай, бросай – упасть не давай!».	«найди свой домик».	Релаксация «Зайка беленький сидит». Рефлексия	Стр.189 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	47. «Путешествие в страну Неболеек!». **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стоп; 2. Развивать координацию движений и функцию равновесия. **Образовательные** 1. Формировать знания и представления о технике выполнения метания вдаль; 2. Закрепить навык равновесия в ходьбе и скатывании по наклонной доске; 3. Закрепить навык энергичного отталкивания и мягкого приземления в подпрыгивании на месте с целью достать предмет; 4. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения метания вдаль правой (левой) рукой, обращать внимание на направление броска вперед вверх;5. Учить детей способам страховки. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям и движениям в зимнее время; 2. Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий, учить детей устанавливать связи между хорошим настроением и выполненным физическим упражнением.	Без предметов.	1. «Подъем и спуск по наклонной доске». Игровое задание «Поднимись – скатись!». 2.Подпрыгивание на месте с касанием предмета одной рукой. Игровое задание «Достань сосульку!». 3.Метание вдаль правой (левой) рукой. Способом из-за спины через плечо. Игровое задание «Докинь до снеговика!».	«Мороз – Красный нос».	Релаксация «Спаси птенца». Рефлексия	Стр.192 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	48. «Как на горке, на горе!». **Оздоровительные:** 1. Оздоравливать организм на свежем воздухе; 2. Упражнять глазодвигательную мышцу. **Образовательные** 1. Учить устанавливать связи между выполнением движений в зимнее время и здоровьем. 2. уточнить правила самостраховки; 3. Развивать равновесие при скольжении по ледяным дорожкам; 4. Упражнять в метании на дальность, обращать внимание на полет снежка по дуге. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать умение проявлять эмоциональное отношение к движениям в зимнее время, воспитывать самостоятельность и активность.	Без предметов	1. Бег по прямой, задеть рукой подвешенный мешочек. 2. Метание снежков вдоль правой (левой) рукой способом из-за спины через плечо.	«Мороз – Красный нос»	Спокойная игра «Зимушка – Зима»	Стр.194 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба приставным шагом, с высоким подниманием колен, бег по кругу, врассыпную, с заданием. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба «змейкой», перешагивая ч/з предметы, с заданиями д/рук, приставным шагом, бег по кругу, мелким-широким шагом, м/у предметов, с перешагиванием ч/з линии, врассыпную						
2 неделя Зимняя сказка	**49. «В гости к снежной бабе!».** **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять функцию вестибулярного аппарата; 2. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. **Образовательные** 1. Формировать представление о технике отбивания мяча правой (левой) рукой об пол на одном месте; 2. Закреплять навык равновесия в ходьбе по наклонной доске; 3. Продолжать упражнять в спуске с гимнастической стенки чередующим шагом, обратить внимание на правильный хват и постановку стопы на рейку гимнастической стенки; 4. Упражнять в прыжках с высоты, добиваясь взмаха рук, переката с носков на пятки и активного сгибания ног при приземлении; 5. Обучать правильному исходному положению, отбиванию мяча, согнутой в локте рукой. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Продолжать развивать целенаправленность и планирование физкультурно-оздоровительной деятельности, используя карточки – схемы.	Без предметов.	1.Ходьба боком по наклонной доске, конец которой поднят на 30 см. Спуск по пролету гимнастической стенки чередующимся шагом. 2.Спрыгивание с высоты на мат (высота30 см) 3. Отбивать мяч правой (левой) рукой об пол.	«Мороз – Красный Нос».	Релаксация Спокойная игра «Кто ушел». Рефлексия	Стр.207 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	50. «Мороз не велик, да стоять не велит!». **Оздоровительные:** 1. Тренировать навык правильного носового дыхания. 2.Учить детей прислушиваться к своему дыханию. **Образовательные** 1. Показать роль физических упражнение в укреплении здоровья в зимнее время; 2. Продолжать закреплять навык равновесия в ходьбе по наклонной доске; 3. Добиваться правильного хвата и координации и координации движений в спуске с гимнастической стенки чередующим шагом; 4. Продолжать упражнять в прыжках с высоты, добиваясь сохранения равновесия при приземлении на мягкие согнутые ноги; 5. Продолжать обучать отбивать мяч об пол правой (левой) согнутой в локте рукой, добиваться работы кисти руки. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать умение проявлять готовность к выполнению физических упражнений в зимний период, желание двигаться, получать удовольствие, радость от каждого движения.	Без предметов.	1.Ходьба боком по наклонной доске, конец которой поднят на высоту 30 см и спуск по пролету гимнастической стенки чередующимся шагом. 2.Спрыгивание с высоты (30 см) «Спрыгивание с пенечка!». 3.Отбивать мяч правой (левой) рукой об пол.	«Мороз – Красный Нос».	Релаксация Игра малой подвижности «Елочка в зимнем лесу». Рефлексия.	Стр.209 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	51. «Два березовых коня по снегам несут меня!». **Оздоровительные:** 1. Продолжать тренировать правильное носовое дыхание; 2. Закаливать организм на природе в зимнее время. **Образовательные** 1. Учить владеть своим телом и сохранять равновесие при разнообразных движениях; 2. Развивать внимание, ловкость и умение ориентироваться в пространстве; 3. Развивать координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать положительно-эмоциональное отношение к себе и интерес к лыжам	Без предметов.	1.«Мороз – Красный Нос». 2. Игра «Топтушки»	Игра «Это я!»	Спокойная ходьба. Рефлексия.	Стр.211 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
3 неделя **Дружат в нашей группе девочки и мальчики**	**52. «В зимнем лесу!».** **Оздоровительные:** 1.Развивать координацию движений, вестибулярного аппарата. **Образовательные** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами; 2. Закрепить навык равновесия в ходьбе по скамейке, выполняя дополнительные задания, добиваться точного исполнения; 3. Обучать переходу с одного пролета гимнастической стенки на другой, приставным шагом вправо (влево), добиваясь правильного хвата Кистями рук; 4. упражнять в сбивании мяча правой (левой) рукой об пол перед собой добиваясь согнутой руки и работы кисти; 5. Развивать внимание, сосредоточенность. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Продолжать поддерживать интерес к физическим упражнениям и осознанное отношение к ним	Без предметов.	1. Ходьба по скамейке (высота 25 – 30 см) раскладывая и собирая мешочки. Игровое задание: «С лесными шишками играем, то кладем, то собираем». 2.Переходить по гимнастической стенке с пролетами вправо и влево приставным шагом. 3.Отбивать мяч правой (левой) рукой об пол.	«Мороз – Красный нос»	Релаксация Игра малой подвижности «Елочки в зимнем лесу». Рефлексия	Стр.213 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	53. «Игра в снежном городке!». **Оздоровительные:** 1. Развивать опорно-двигательный аппарат; 2. Укрепить основные группы мышц. **Образовательные** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением физических упражнений и хорошим настроением; 2. Продолжать закреплять навык равновесия в ходьбе по скамейке, выполняя дополнительные задания, добиваясь точного исполнения; 3. Продолжать обучать переходу с одного пролета на другой приставным шагом вправо (влево), добиваясь правильного хвата кистями рук и постановки стоп на рейку; 4. Обучать метанию в горизонтальную цель, обратить внимание на исходное положение и бросок; 5. Развивать быстроту реакции, глазомер, слуховое внимание. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать воспитанию положительного отношения к себе, к персонажу, желание помочь ему.	Без предметов.	1.Ходьба по скамейке(25-30 см), раскладывая и собирая мешочки. Игровое задание «Собери – разложи». 2.Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом. 3.Метание в горизонтальную цель способом двумя руками снизу (с расстояния 2 м, d мяча – 25 см)	«Веселые зайчата».	Рефлексия. Релаксация Игра малой подвижности «делай то, что слышишь, а не видишь».	Стр.216 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	54. «Как по снегу, по метели быстро саночки летели!» **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышцы плечевого пояса; 2. Продолжать воспитывать закаленность организма естественными факторами природы в зимнее время. **Образовательные** 1. Развивать способность рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разные условия деятельности; 2. Упражнять в умении катании игрушек на санках в положении один сидит, другой тянет за веревочку; 3. Развивать силу, вын-ть, быстроту. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Продолжать формировать умение анализировать свое самочувствие и настроение.	Без предметов.	1. «Прокати – не урони!». 2.Игровое задание «Найди облачко!».	Игра «Веселый поезд!»	Рефлексия	Стр.218 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4неделя **Приди, приди Масленица.**	**55: «Мое здоровье зимой!»** **Оздоровительные:** 1. Развивать крупные и малые группы мышц. **Образовательные** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между здоровьем и выполнением физических упражнений; 2.Ообучать детей правильному метанию вперед в низ в горизонтальную цель двумя руками снизу; 3. Обучать в прыжках в длину с места, неглубокому присяду, сочетать отталкивание с резким взмахом рук; 4. Упражнять в переходе с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом вправо (влево), добиваться правильного хвата; 5. Совершенствовать координацию движений; 6. Обучать расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки, концентрировать его внимание на дыхании. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Повышать уверенность в своих силах при выполнении физических упражнений; 2. Воспитывать положительное отношение к своему здоровью**.**	Без предметов.	1.Метание в горизонтальную цель способом двумя руками «снизу» (d мяча – 25 см) с расстояния 2 м. 2.Прыжок в длину с места. 3.Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой, приставным шагом вправо (влево).	«Снежинки и ветер»	Релаксация. Игра малой подвижности «Снежинки». Рефлексия	Стр.220 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	56: «Я и мое сердечко!» **Оздоровительные:** 1. Развивать крупные и малые группы мышц. **Образовательные** 1. Формировать знания о способах заботы о сердце при взбегании по наклонной доске; 2. Закрепить навык равновесия при взбегании по наклонной доске; 3. Обучать в прыжках в длину с места энергичному отталкиванию и взмаху рук вперед вверх; 4. Продолжать в метании предмета в горизонтальную цель способом снизу правой (левой) рукой. Добиваться правильного исходного положения, броска вперед вверх, попадания в цель; 5. Развивать глазомер, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Побуждать детей заботится о своем здоровье, прислушиваться к своему сердцу, уметь чередовать активность с отдыхом.	Без предметов.	1.Взбегание по наклонной доске, конец которой поднят на высоту и спуск по гимнастической стенке (высота наклона доски 30 – 25 см). 2.Прыжок в длину с места. 3. Метание в горизонтальную цель способом снизу правой (левой) рукой. Игровое упражнение «Попади в обруч!» (с расстояния 2 м)	«Найди свое место».	Релаксация. «Успокоим сердечко». Рефлексия	Стр.222 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	57. «Раз, два, три, четыре, пять! **Мы на лыжах все опять!»** **Оздоровительные:** 1. Закаливать организм в зимнее время; 2. Укреплять мышцы ног. **Образовательные** 1.Учить, на игровом сюжете преодолевать трудности при движении на лыжах; 2. Учить выполнять игровые упражнения на лыжах, сохраняя равновесие; 3. Закреплять навык ходьба на лыжах скользящим шагом с активным взмахом рук; 4. Учить сохранять равновесие при спуске и подъеме. Обращая внимание на правильное положение тела. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать появлению чувств удовлетворения во время игр;	Без предметов.	1.Игровое упражнение «Поищем лису в лесу». 2. Игровое упражнение «К лисе с горки».	«Хитрая лиса, где ты?».	Рефлексия	Стр.225 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие» **Средняя группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба по ограниченной площадке, скользящим шагом, с заданием д/рук, с высоким подниманием колен, бег по кругу, по ограниченной площадке, с поворотом. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с мячом, медленно-быстро, «змейкой», с поворатами, бег по кругу, с мячом, с разным темпом, врассыпную.						
1 неделя **Поэты, писатели, художники, иллюстраторы, композиторы о зиме**	**58. «Я и мой город»** **Оздоровительные:** 1. Развивать равновесие; 2. Укр-ть глазодвигательные мышцы. **Образовательные:** 1. Формировать системные знание и представления о технике выполнения физических упражнений; 2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения подпрыгивания на месте на месте на правой (левой) ноге. Обратить внимание на положение туловища и отталкивание носком слегка согнутой в колене ноги;3. Упражнять в метании в горизонтальную цель правой (левой) рукой, обращая внимание на последовательное выполнение техники движения, прицеливанием броска; 4. Упражнять в пролезании в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро. Добиваться легкого пролезания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать положительное отношение и интерес к зимним спортивным традициям пермяков; 2. Развивать умение планировать последовательности выполнения движения посредством карточек-схем.	Со снежинками.	1.Подпрыгивание на месте на правой (левой) ноге. 2.Метание в горизонтальную цель правой (левой) рукой способом снизу. Игровое задание «Попади снежком в круг!» 3.Пролезание на низких четвереньках в пролеты между рейками стоящей боком на полу лестницы. Игровое задание «Пролезь – не задень!»	«Ловишки»	Релаксация. Игра малой подвижности «Слушай-выполняй!». Рефлексия.	Стр.242 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	59. «Полон сказок и чудес наш любимый зимний лес». **Оздоровительные:** Укреплять опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать системные знания и представления о технике выполнения метания в цель; 2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения подпрыгивания на месте на месте на правой (левой) ноге. Добиваться легкости подпрыгивания; 3. Упражнять в метании в горизонтальную цель правой (левой) рукой. Закрепить последовательности выполнения техники движения (прицеливание, замах, бросок); 4. Упражнять в пролезании в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Воспитывать целеустремленность и желание достичь положительного результата; 2. Развивать умение планировать последовательности выполнения движения посредством карточек-схем.	Со снежинками.	1.Подпрыгивание на месте на правой (левой) ноге. 2.Метание в горизонтальную цель правой (левой) рукой способом снизу. Игровое задание «Соберем белке орешки!» 3.Пролезание на низких четвереньках в пролеты между рейками стоящей боком на полу лестницы. Игровое задание «Пролезь – не задень!»	«Зайцы и волк»	Релаксация. Игра малой подвижности «Слушай-выполняй!». Рефлексия.	Стр.245 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	60. «Я люблю лыжи». **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы ног и опорно-двигательный аппарат; 2. Тренировать носовое дыхание на воздухе в зимнее время. **Образовательные:** 1. Добиваться сохранения равновесия при поворотах и подпрыгивании; 2. Закрепить навык метания в горизонтальную цель правой (левой) рукой. Добиваться прицеливания и силы броска; 3. Развивать зрительное восприятие и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**: 1. Учить устан-ть причинно-следственные связи между здоровьем и ходьбой на улице.	Без предметов	1.Игровое задание «Не упади!». 2.Игра «Это я!». 3. Метание в горизонтальную цель правой (левой) рукой способом снизу. Игровое задание «попади в круг!».		Спокойная ходьба в колонне. Рефлексия.	Стр.248 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя Физкультура и здоровье.	**61. «Нам морозы не страшны!».** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы ног стопы. 2. Развивать слуховой анализатор. **Образовательные:** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и результатов; 2. Обогащать двигательный опыт детей, за счет, перебрасывая через шнур способом двумя руками из-за головы. Обогащать внимание на исходное положение, хват мяча, бросок вперед вверх; 3. Закрепить навык энергичного толчка и мягкого приземления в прыжках с продвижением вперед через предметы; 4. Упражнять в ловком и быстром пролезании вперед в тоннель на низких четвереньках; **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать эмоционально-положительное отношение к физическим качествам силе, ловкости, выносливости; 2. Воспитывать осознанное и заботливое отношение к своему здоровью.	Со снежинками.	1.Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперед. Игровое задание «Выносливые ноги». 2.Перебрасывание мяча через шнур способом из-за головы. Игровое задание «Сильные руки». 3.Пролезание в тоннель на низких четвереньках. Игровое задание «Ловкий, смелый, умелый».	«Найди свой домик».	Релаксация. Игра малой подвижности «Делай то, что слышишь, а не видишь!». Рефлексия.	Стр.250 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	62: «Я и мои любимые зимние движения!» **Оздоровительные:** 1.Развивать правильное носовое дыхание и ритмичный выдох. **Образовательные:** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и здоровьем; 2. Развивать чувство равновесия, добиваться правильного положения туловища, головы; 3. Совершенствовать навык энергичного толчка и мягкого приземления в прыжках с продвижением вперед через предметы; 4. Обогащать двигательный опыт детей за счет перебрасывания мяча через сетку, способом двумя руками из-за головы. Добиваться правильного исходного положения, замаха и энергичного броска вперед – вверх; 5. Развивать внимание к звуковым сигналам и реакцию на них. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать сознательное отношение к движениям и ответственность за свое здоровье; 2. Приучать использовать знакомые движения проявлять чувства удовольствия от выполнения физических упражнений.	Со снежинками.	1.Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на высоту 15 см. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед чрез предметы. 3.Перебрасывания меча через сетку способом двумя руками из-за головы (сетка на уровне глаз ребенка).	«Найди свой домик».	а) Релаксация. «Покажи любимые движения друзьям!». б) Рефлексия.	Стр.252 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	63. «Двигаемся весело зимой!» **Оздоровительные:** 1. Развивать правильное носовое дыхание и ритмичность выдоха на воздухе. **Образовательные:** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и здоровьем в зимнее время; 2. Развивать равновесие при ходьбе по канату, выполняя упражнение «Цапля»; 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 4. Учить распределять внимание во время ходьбы и бега «змейкой»; 5. развивать силовые качества. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Помочь осознать и почувствовать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма в зимнее время.	Без предметов.	1.Рав-ие: ходьба по канату. 2.Прыжки на 2 ногах. 3.Задания: ходьба и бег «змейкой».	«Ловишки с санками».	Игра малой подвижности «Найди куклам санки!». Рефлексия	Стр.255 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя Защитники земли русской.	**64. «Я хочу быть сильным, ловким и умелым».** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат; 2. Воздействовать на функцию вестибулярного аппарата. **Образовательные** 1. Формировать знания о способах выполнения перебрасывания мяча в парах; 2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, держа в руках мяч; 3. Упражнять в метании и бросании и ловле меча в парах разными способами. Добиваться сильного броска и мягкого приема мяча; 4. Упражнять в ходьбе на четвереньках, опираясь на рейки и станины, положенной на пол лестницы. Обратить внимание на правильный хват и постановку стопы. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к мячу и к действиям с ним; 2. Воспитывать желание быть ловкими, быстрыми, умелыми.	С мячами.	1.Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см, с мячом в руках. Игровое задание «С мячом пройди – равновесие сохрани!». 2. Перебрасываем мячи в парах с расстояния 2 м разными способами. Игровое задание «Ловко брось быстро поймай!». 3.Ходьба на четвереньках, опираясь на рейки и станины лестницы, положенной на пол. Игровое задание «Ловко пройди, мячик подними!»	«Найди себе пару!».	Релаксация Игра малой подвижности с передачей мяча «Мяч передавай, имя называй!» Рефлексия	Стр.257 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	65. «Путешествие в страну Физкультурию!» **Оздоровительные:** 1. Укреплять связочно-мышечный аппарат; 2. Формировать правильную осанку. **Образовательные** 1. Формировать знания о способах выполнения перебрасывания мяча в парах; 2.. Закрепить навык равновесия в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, держа в руках мяч. Добиваться правильной осанки при выполнении движения; 3. Упражнять в бросании и ловле меча в парах. Добиваться точного броска и приема мяча кистями рук; 4. Обогащать опыт за счет усвоения прыжка с высоты с места. Обращать внимание на толчок и взмах рук; 5. Развивать зрительное восприятие, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям; 2. Вызывать желание быть ловкими, быстрыми, умелыми.	С мячами.	1.Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см, с мячом в руках. Игровое задание «С мячом пройди – равновесие сохрани!». 2.Впрыгивание на высоту 10 см. игровое задание «сильные ноги». 3.Перебрасывание мяча в парах с расстояния 2 м разными способами. Игровое задание: «Ловко брось – быстро поймай!»	«Кто быстрее до мяча?».	Релаксация Спокойная игра «найди, где спрятано!» Рефлексия	Стр.260 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	66. «Я – свежий воздух!» **Оздоровительные:** 1. Укреплять связоки голеностопных суставов; 2. Закалять организм в зимнее время. **Образовательные** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и здоровьем в зимнее время; 2. Развивать равновесие при ходьбе по канату, выполняя упражнение «Цапля»; 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 4. Учить распределять внимание во время ходьбы и бега «змейкой»; 5. развивать силовые качества. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Заинтересовать ходьбой на лыжах с целью укрепления здоровья; 2. Воспитывать целеустремленность и желание достичь положительного результата.	Без предметов	Игровое задание «След в след». 1.Рав-ие: ходьба по канату. 2.Прыжки на 2 ногах. 3.Задания: ходьба и бег «змейкой».	«У кого солнышко больше?»	Спокойная ходьба с перестроением в Шеренгу. Рефлексия	Стр.262 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4неделя **Приди, приди Масленица**	**67. «Веселое путешествие».** **Оздоровительные:** 1. Развивать слуховой анализатор; 2. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. **Образовательные** 1. Учить понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом; 2. Упражнять во впрыгивании на высоту. Добиваться правильного исходного положения, отталкивания двумя ногами из глубокого приседа, добиваться взмаха рук; 3. Упражнять в метании мяча вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения. Добиваться сильного замаха и броска; 4. Упражнять в ходьбе на четвереньках, опираясь на рейки и станины, положенной на пол лестницы. Добиваться правильного хвата и постановки стопы; 5. Развивать зрительное и слуховое восприятие и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Вызывать желание достичь положительного результата при выполнении физических упражнений.	С мячами	1.Впрыгивание на высоту 15 см. Игровое задание «Сильные ноги». 2.Метание мяча вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения «сидя». Игровое задание «Сильные руки». 3.Ходьба на четвереньках, опираясь на рейки и станины лестницы, положенной на пол. Игровое задание «Через овраг перейди!»	«Цветные автомобили».	Релаксация Спокойная игра «Где мы были – не скажем, а что делали – покажем!» Рефлексия	Стр.265 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	68. «Мы здоровячки!» **Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку; 2. Укреплять опорно-двигательный аппарат. **Образовательные** 1. Обогащать знание о физических качествах: силе, выносливости и их значения для здоровья; 2. Продолжать упражнять в впрыгивании на высоту. Добиваться сильного толчка и взмаха рук; 3. Упражнять в метании мяча вдаль. Добиваться соблюдения направления броска, сильного взмаха; 4. Упражнять в ползании по наклонной доске вверх вниз. Обратить внимание на правильное принятие и исходного положения и страховку при спуске; 5. Развивать зрительное и слуховое восприятие; 6. Обучать детей перестроению в три колонны. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать умение проявлять готовность к выполнению физических упражнений, которые помогут быть здоровыми в зимнее время.	С мячами	1.Впрыгивание на высоту 15см. Игровое задание «Сильные ноги» 2.Метание мяча вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения «сидя». Игровое задание «Сильные руки». 3. Ползание по наклонной доске вверх (вниз) на четвереньках. Доска поднята на высоту 20 см. Игровое задание «В гору с горы»	«Цветные автомобили».	Релаксация Спокойная игра «Будь здоров!». Рефлексия	Стр.267 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	69: «Быстрые ноги!» **Оздоровительные:** 1. Закаливать организм в зимнее время; 2. Развивать функцию носового дыхания. **Образовательные** 1. Формировать представление детей о роли физических упражнений в укреплении здоровья человека; 2. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой»; 3. Закреплять умение выполнять игровое задание с санками; 4. Развивать силовые качества, ловкость, выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Проявлять эмоционально-положительное отношения к двигательной деятельности; 2. Побуждать радоваться общему успеху в процессе общения.	Без предметов.	1. Игровое задание «Чей поезд быстрее приедет?» 2. Игровое задание «Положи погремушку!» 3. Игровое задание «Кто быстрее?».	«Чья команда быстрее?»	Рефлексия Релаксация «Салют зиме»	Стр.270 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, врассыпную, в кругах с поворотом, парами, «змейкой», бег по кругу, врассыпную, в кругах. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба в полуприседе, медленный-быстрый темп, парами, бег по кругу, с подскоками, с разным темпом, парами.						
1 неделя МАМИН ДЕНЬ	**70. «Весна-Весняночка»** **Оздоровительные:**1. Улучшать координацию движений; 2. Развивать слуховой анализатор. **Образовательные:** 1. Дать представления об изменениях в человеческом организме с приходом весны; 2. Закреплять умение держать равновесие в ходьбе по скамейке на носках. Добиваться сохранения правильной осанки; 3. Обогащать опыт детей за счет усвоения метания в вертикальную цель правой (левой) рукой способом сверху. Обратить внимание на прицеливание и бросок; 4. Упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз. Обратить внимание на чередующийся шаг; 5. Развивать элементарные навыки планирования и прогнозирования. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**: 1.Проявлять эмоционально-положительное состояние с приходом весны, интерес к движениям; 2.вызывать желание заниматься ФУ.	С лентами	1.Ходьба по скамейке на носках (высота 20 – 25 см) 2.Метание вертикальную цель провой (левой) рукой способом «сверху»: Игровое задание «Сбей сосульку!» с расстояния 1,5м. 3.Ползание по наклонной доске вверх (вниз) на четвереньках. Игровое задание «Все рады весне!»	«Воробушки и кот» (с обручем).	Рефлексия. Релаксация «Весна пришла!»	Стр.287 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	71. «Мамины помощники» **Оздоровительные:** 1. Развивать мышцы ног, связки и суставы; 2. Улучшать координацию движений. **Образовательные:** 1. Закреплять умение понимать зависимость между точными выполнениями техники движений и результатом; 2. Совершенствовать равновесие, добиваться правильного положения туловища, головы; 3. Упражнять в метании вертикальную цель правой (левой) рукой способом «сверху». Обратить внимание на исходное положение, прицеливать бросок; 4. Обучать прыжкам на одной ноге с продвижением вперед. Обратить внимание на толчок, мягкое приземление и положение туловища. 5. развивать физические качества – силу, быстроту, выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать заботливое отношение к маме и желание помочь ей. 2. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата.	С лентами	1.Ходьба по скамейке на носках (высота 20 – 25 см) Игровое задание «Соберем букет для мам!» 2.Метание вертикальную цель провой (левой) рукой способом «сверху»: Игровое задание «Весенняя песенка для мамы!» с расстояния 1,5м 3.Прыжок на одной ноге (правой – левой) с продвижением вперед. Игровое задание «Перенесем клубочек для мамы».	«Кто скорее до цветка?»	Релаксация «Цветок для мамы!» Рефлексия.	Стр.289 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	72 «Масленица» **Оздоровительные**: 1. Закаливать организм на свежем воздухе; 2. Развивать мышечную систему. **Образовательные:** 1.Знакомить детей с традиционным народным праздником, посвященным проводам русской зимы; 2. Закреплять умение выполнять игровые задания в беге; 3. Совершенствовать навыки прыжков на 2 ногах. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Формировать положительное отношение к народным праздникам.	Без предметов	1.Игровое задание «Веселые лошадки». 2.Игровое задание «Быстрый ножки» 3.Игровое задание «Позвони в колокольчик!» – скатывание с горки. 4.Игровое задание «Кто дальше?» – прыжки на 2 ногах.	«Уральский Мороз».	Заключительная ходьба с дыхательным упражнением «Мороз». И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1, 2 – скрестить руки, обнять себя; 3, 4 – и.п.	Стр.292 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2неделя Презентация Мини-музеев	**73. «Весна пришла. На реке ледоход!»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы плечевого пояса и рук; 2. Тренировать вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать систему знаний и представлений о технике выполнения метания; 2.Упражняться в умении, сохранять устойчивую позу, применяя выравнивающие движения, поднимаясь на возвышение после бега; 3. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, добиваться энергичного толчка и мягкого приземления; 4. Упражнять в метании в вертикальную цель правой (левой) рукой. Добиваться прицеливания и броска вперед вверх; 5. Развивать глазомер, координацию движений, силу, ловкость, быстроту. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата.	С лентами	1.Бег врассыпную, по сигналу встать на кирпичик. Игровое задание «Встань на льдинку!» 2. Метание в вертикальную цель провой (левой) рукой способом «сверху»: Игровое задание «Попади в льдинку!» (с расстояния 2 м) 3.Прыжки на одной ноге правой (левой) с продвижением вперед на 4 м. Игровое задание «Допрыгай до льдинки!»	«Перелет птиц».	Релаксация «Весенние воды!» Рефлексия.	Стр.294 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	74. «Весной в лесу!» **Оздоровительные:** 1. Развивать координацию движений и опорно-двигательный аппарат; 2. Тренировать слуховой аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать представление о правилах самостраховки при выполнении физических упражнений; 2. Упражняться в умении, сохранять устойчивую позу, применяя выравнивание движения, поднимаясь на возвышение после бега; 3. Обучать перелезанию через бревно правым – левым боком из исходного положения «лежа на животе». Обратить внимание на точное выполнение; 4. Упражнять в прокатывание обручей друг другу, добиваясь исходного положения, прицела и энергичного отталкивания; 5. Развивать мелкие мышцы кистей рук, ловкость движений, быстроту реакций. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям; 2. Способствовать накоплению двигательного опыта.	С лентами	1.Бег врассыпную, по сигналу встать на кирпичик. Игровое задание «Встань на пенек!» 2.Перелезание через бревно правым (левым) боком. Игровое задание «Перелезь через бревно!» (диаметр 30 см) 3. Прокатывание обручей друг другу в парах правой (левой) рукой. Игровое задание «Самый ловкий!»	«Перелет птиц».	Релаксация «В весеннем лесу!» Рефлексия.	Стр.296 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	75. «Игры – забавы!». **Оздоровительные:** 1. Укреплять и закалять организм в весенний период. **Образовательные:** 1. Формировать представления об изменениях в природе с приходом весны; 2. Развивать навыки ходьбы, умение совершать пешие переходы; 3. Закрепить навыки метания вдоль правой (левой) рукой; 4. Развивать силу, ловкость, быстроту. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Прививать навыки доброжелательного отношения к сверстникам на природе; 2. Формировать положительное отношение к образному восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности на природе.	Без предметов	1. Игровое задание «Кто быстрее до Снеговика». 2. Игровое упражнение «Чья пара быстрее до Снеговика?». 3. Метание снежков вдаль.	«Кто дальше бросит?»	Игровое задание «Салют весне!» Рефлексия.	Стр.299 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя Недели ТЕАТРА	**76. «Обруч – мой помощник и друг»** **Оздоровительные:** 1. Продолжать развивать координацию движений и опорно-двигательного аппарата. **Образовательные:** 1. Способствовать формированию системных знаний и представлений о спортивных пособиях и их влияние на двигательные качества человека; 2. Продолжать обучать детей в прокатывании обручей друг другу. Добиваться прицеливания и энергичного отталкивания, прокатывания по прямой; 3. Упражнять в перелезании через скамейку правым (левым) боком из исходного положения «лежа на животе». Добиваться последовательного, точного выполнения; 4. Продолжать развивать мелкие мышцы кистей рук, развивать ловкость движений и быстроту реакции; 5. Совершенствовать умение манипулировать обручем, развивать двигательную самостоятельность; 6. Упражнять впрыгивание на высоту, добиваясь энергичного отталкивания двумя ногами взмах рук вперед – вверх. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать положительное отношение и интерес к спортивным пособиям.	Без предметов.	1.Прокатывание обруча (расстояние 2 м). Игровое задание «Прокати прямо!». 2.Впрыгивание на высоту (h=20 см). Игровое задание «Впрыгни-спрыгни!». 3.Перелезание через скамейку правым-левым боком. Игровое задание «Перелезь – перенеси обруч!»	«Найди свой цвет!»	1.Игра малой подвижности «Фигура с обручем!». Рефлексия	Стр.301 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	77. «Веселый стадион» **Оздоровительные:** 1. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. **Образовательные:** 1. Закреплять знания и представления о значении спортивных стадионов, их роли в жизни людей; 2. Обучать выполнять ходьбу с закрытыми глазами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве и преодолевать чувство страха; 3. Упражнять впрыгивание на высоту, добиваться мягкого впрыгивания на возвышение, сохраняя равновесие и активного взмаха рук вперед вверх; 4. Учить перелезать через скамейку правым (левым) боком из исходного положения через две скамейки, стоящих последовательно; 5.Развивать ловкость, быстроту; 6. Упражнять в построение в два круга из шеренги. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать положительное отношение и интерес к спортивному стадиону, желание заниматься на нем.	Без предметов.	1.Ходьба с закрытыми глазами по кругу. 2. Игровое упражнение «Сильные ноги». Впрыгивание на высоту (20 см). 3.Перелезание через 2 скамейки правым – левым боком (h=25-30 см) игровое задание «Перелезь – принеси мяч».	«Кто скорее до флажка?»	Игра малой подвижности «Делай то, что слышишь, а не видишь». Рефлексия.	Стр.304 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	78. «Помоги себе сам» **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы ног, стопы; 2. Развивать вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1.Закрепить умение перелезать через препятствие удобным способом. Добиваться быстроты движения; 2. Закрепить навык впрыгивания на высоту, мягкого приземления и взмаха рук; 3. Закреплять умение сохранять устойчивую позу после бега с остановкой на возвышении; 4. Упражнять в быстром беге и беге с подскоками. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать потребности в движении и желании двигаться. 2. Формировать положительного отношения к ЗОЖ.	Без предметов	1.Перелезание через вал. Игровое задание «Не зевай – перелезай!» 2.Впрыгивание на высоту 20 см. игровое задание «Впрыгивай и не зевай». 3.Бег врассыпную по сигналу встать на возвышенность. Игровое задание «Ловко бегай – не зевай, свое место занимай!» (высота возвышения 10-20 см)	«Беги к флажку!»	Игра малой подвижности (куда спрятался флажок? Рефлексия.	Стр.306 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Перекресток.	**79: «Игры бодрячков-здоровячков» (игровое)** **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы ног и стоп; 2. Укреплять опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать представление детей о влиянии подвижных игр и игровых упражнений на здоровье; 2. Обучать детей вращать скакалки поворотами кисти одновременно правой (левой) руки, подпрыгивание на двух ногах на месте. 3. Упражнять в ползании на четвереньках по бревну, закрепляя умение делать право выбора исходного положения (высокие, средние, низкие четвереньки); 4. Упражнять в подбрасывании и ловле меча, добиваясь броска вверх и ловли его кистями рук; 5. Упражнять в ходьбе с закрытыми глазами, развивая слуховое внимание. 6. Развивать координацию и согласованность движений в парных упражнениях; 7. Побуждать детей к творчеству в двигательной деятельности. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. развивать у детей интерес к играм и игровым упражнениям и желание играть.	Без предметов	1.Прыжки через скакалку (подводящее упражнение). 2. Ползание на четвереньках по бревну. Игровое упражнение «Жучек проснулся!»	«Жмурки с коло-кольчиками» «Подбрось – поймай!»	Игра малой подвижности «Придумай и покажи фигуру!» Рефлексия	Стр.308 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	80. «Мы бодрячки-здоровячки, умеем отдыхать» **Оздоровительные:** 1.Укреплять глазодвигательные мышцы. 2. Улучшать функцию дыхания. 3.Укреплять опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать представление детей о способах восстановления жизненных сил; 2. Обучать детей вращать скакалку поворотом кисти с переступанием через нее; 3. Упражнять в кружении вправо-влево, принимая позу приседания после остановки. Добиваться быстрой смены положения тела; 4. Упражнять в ползании на четвереньках по бревну, закрепляя умение делать право выбора исходного положения; 5. Развивать слуховое внимание и реакцию на сигнал. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Формировать положительное отношение к рациональному режиму движений и отдыха.	Без предметов	1.Прыжки через скакалку (вращение скакалки вперед с переступанием через нее) подводящее упражнение. 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и приседанием. Игровое задание «Кружись, остановись, не упади!» 3.Ползание на четвереньках по бревну. Игровое упражнение «Проползи – не упади!».	«Ловишки».	Релаксация «Весенний солнечный зайчик». Рефлексия.	Стр.311 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	81. «Весенние игры и забавы». **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию терморегуляции; 2. Развивать вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1. Дать представление об изменениях в одежде человека с приходом весны, продолжать формировать знания о способах заботы о себе в весенний период; 2. Упражнять в кружении вправо (влево), принимая указанную позу после остановки. Добиваться быстрой смены положения тела; 3. Закреплять навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Добиваться ловкости и быстроты движения; 4. Закреплять навыки метания вдаль правой (левой) рукой. Добиваться соблюдения направления и броска вперед вверх; **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать умение проявлять самостоятельность в двигательных заданиях; 2. Формировать положительное отношение к движениям и своему здоровью.	Без предметов	1.Кружение с закрытыми глазами с приседанием на сигнал. Игровое задание «Кружись – приседай!». 2. Игра – забава «Попрыгунчики!» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Змейкой!»). 3. Подвижная игра «Кто дальше бросит!».	«Ловишки!».	Игра малой подвижности «Кто ушел?». Рефлексия.	Стр.313 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием, врассыпную, в полуприседе, парами, «змейкой», бег по кругу, врассыпную, парами, «змейкой». 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба мешочком на голове, парами перешагивая ч/з предметы, с высоким подниманием колен, бег по кругу, со сменой ведущего, парами.						
1 неделя Фантазии и краски	**82. «Грачи прилетели!»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы ног, стопы и плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Закрепить представление об изменениях в мире природы и птиц с приходом весны; 2. Формировать представления о жизни и повадках птиц, их ценности; 3. Обучать прыжкам через короткую скакалку, добиваясь координации движение рук и ног. 4. Упражнять в прокатывании, тяжелого мыча по скамейке, используя небольшую силу толчка, добиваться прямого прокатывания; 5. Закрепить навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками, добиваться правильного хвата за края скамейки и энергичного подтягивания тела. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес, положительное, заботливое отношение к птицам в весенний период; 2. Воспитывать положительное отношение к физическим качествам и желание развивать их.	Без предметов	1.Прыжки через короткую скакалку. Подводящее упражнение: – перебрасывание скакалки из-за спины вперед и перепрыгивание через нее на двух ногах. 2.Прокатывание тяжелого меча двумя руками по гимнастической скамейке. Игровое задание «Уберем камушки!». 3.Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Игровое задание «Построй гнездо!».	«Перелет птиц»	Рефлексия. Релаксация «Спаси птенца!»	Стр.330 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	83. «По тропинке, по дорожке скачут чьи, скажите, ножки?». **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию равновесия; 2. Развивать опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** 1. Закреплять представление об изменениях в мире природы и животных с приходом весны; 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, добиваясь координации рук и ног и в умении вращать скакалку поворотами кисти; 3. Упражнять в прокатывании тяжелого мяча по доске, добиваясь его прямого направления; 4. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись вдвоем на ней; 5. Развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес и положительное отношение к животным в осенний период; 2. Развивать желание двигаться, получать удовольствие, радость от каждого движения.	Без предметов	1. Ходьба по ограниченной поверхности: разойтись вдвоем по доске. Игровое задание «Встреча на мосту». 2. Прокатывание тяжелого мяча по ограниченной площади двумя руками. Игровое задание «Прокати – не урони!». 3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	«Лягушка и комары»	Релаксация. Игра малой подвижности «Тишина» Рефлексия.	Стр.333 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	84. «Что за птица на березе?» **Оздоровительные:** 1.Оздоравливать организм в весенний период на свежем воздухе. **Образовательные:** 1. Закреплять представление об изменениях в мире природы и птиц с приходом весны, узнавать и различать голоса птиц; 2. Формировать представление о жизни и повадках птиц; 3. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись вдвоем на ней; 4. Упражнять в подпрыгивании на месте, добиваясь вращения кистей рук, имитируя движение скакалки; 5. Развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве; 6. Способствовать двигательному творческому самовыражению. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать эмоциональный опыт детей.	Без предметов	1.Ходьба по ограниченной площади навстречу друг другу: разойтись вдвоем: «Встреча на дорожке». 2. Подпрыгивание на месте на двух, на одной ноге, выполняя вращения поворотом кисти.	«Птички в гнездышках».	Релаксация. Спокойна игра «Кто позвал?» Рефлексия.	Стр.336 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя **НЕОБЫЧНОЕ РЯДОМ . Фантазии и краски**	**85. «Космонавтом стать хочу».** **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию равновесия; 2. Укреплять косые мышцы живота, стоп и кистей. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между физической тренировкой и профессией космонавта; 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь умения, расходится вдвоем на ней; 3. Упражнять в прокатывании тяжелого мяча в воротики, добиваться сильного отталкивания и прямого направления; 4. Упражнять в подлезании под шнур правым (левым) боком, добиваясь правильного, последовательного выполнения движения; 5. Развивать умение действовать в паре дружно, сложно и быстро. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать сознательное отношение к выполнению физических упражнений; 2. Развивать умение согласовать свои действия с действиями товарища	Без предметов	1. Ходьба по ограниченной площади: разойтись вдвоем по доске. 2.Прокатывание тяжелого мяча в Воротики. 3. Подлезание под шнур правым (левым) боком (высота 40 см и 50 см)	«Кто быстрее до флажка?»	Релаксация «На берегу моря!» Рефлексия.	Стр.338 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	86. «Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты!» **Оздоровительные:** 1. Тренировать функцию равновесия, улучшать вестибулярный аппарат; 2. Укреплять косые мышцы живота, стоп и кистей. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между физической тренировкой и профессией космонавта; 2. Закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений; 3. Упражнять в ползании под шнур, добиваясь координации движений; 4. Упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь правильного исходного положения, взмаха рук и мягкого приземления с пяток на носки. 5. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись вдвоем на ней; 6. развивать внимание к звуковым сигналам и умение действовать согласованно. **3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать положительный интерес к тренажерам и желание заниматься на них; 2. Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений с тренажерами.	Без предметов	1.Подлезание под шнур правым (левым) боком. 2.Прыжки в длину с места. 3.Равновесие.	«Кто быстрее до флажка?» (вариант до звезд).	Релаксация. Спокойна игра «Земля, вода, огонь» Рефлексия.	Стр.341 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	87: «Космические путешествия на Луну» **Оздоровительные:** 1. Тренировать функции равновесия; 2. Укреплению мышц ног, связок и суставов **Образовательные:** 1. Формировать представления о Луне. 2. Упражнять в подъеме и спуске по наклонной плоскости, добиваясь сохранения равновесия; 3. Закрепить навыки подлезания под шнур правым (левым) боком, не касаясь руками земли. 4. Закрепить навык взмаха руки и мягкого приземления на полу согнутые ноги в прыжках в длину с места. 5. Развивать слуховое внимание и быструю реакцию на звуковой сигнал. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Формировать эмоционально-положительное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Без предметов	1.Подъем и сбегание по наклонной поверхности (высота 25-30 см) Игровое задание «Лунная гора». 2.Подлезание под шнур правым (левым) боком. Игровое задание «лунные пещеры» 3. Прыжки в длину с места. Игровое задание «Перепрыгивание через кратер!»	«Не опоздай в ракету!»	Релаксация. «Полет на ракете» Рефлексия.	Стр.344 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

3 неделя **Вкусно и полезно**	**88. «Я семью свою люблю – стать помощником хочу!»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, глазодвигательные мышцы. **Образовательные:** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами; 2. Закреплять навык равновесия при выполнении взбегания и сбегания по наклонной доске, добиваясь ловкости движений; 3. Упражнять в прокатывании тяжелого меча по наклонной доске в ворота. Добиваться сильного отталкивания и прямого направления; 4. Закреплять навык мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места, добиваясь дальности прыжка и взмаха рук; 5. Развивать находчивость, сообразительность, овладевать языком движений; 6. Развивать силу, ловкость, выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Развивать доброжелательное отношение к близким людям, желание заботится о них и оказывать посильную помощь.	с султанчиками	1.Взбегание и сбегание по наклонной доске (высота 25-30 см). Игровое задание «задень шарик! 2.Скатывание тяжелого мяча по наклонной доске в ворота. Игровое задание «Силачи» (тяжелый мяч 0,5 кг) 3.Прыжки в длину с места. Игровое задание «Выносливые ноги».	«Кто быстрее до флажка?» (вариант: «Кто быстрее перенесет покупки?»)	Релаксация. Игра средней подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» Рефлексия.	Стр.346 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	89. «Муравьиная семья». **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять мышцы плечевого пояса, мышцы и связки стоп. **Образовательные:** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами; 2. Упражнять детей в метании тяжелого мяча способом двумя руками из-за головы, добиваться соблюдения направления, сильного замаха; 3. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения лазания по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку и спуска с нее; обращать внимание на подъем и спуск чередующимся шагом; 4. Закрепить навык мягкого приземления на полусогнутые ноги и сохранения равновесия в прыжках в длину с места; 5. Развивать слуховое восприятие и ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать доброжелательное отношение к близким людям, желание заботится о них и оказывать посильную помощь.	с султанчиками	1. Метание набивного мяча способом двумя руками из-за головы из исходного положения сидя. 2.Лазание по наклонной лестнице, переход на гимнастическую стенку, спуск со стенки. Игровое задание «Проворные муравьи» (высота 40 с – 2-я рейка). 3.Прыжки в длину с места.	«Найди свой домик!»	Релаксация «Веселые лапки!» Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги вытянуть вдоль туловища. 1,2. перекат со спины на живот; 3.4. исходное положение 5,6. поднять руки и ноги вверх, выполнить беспорядочные движения руками и ногами. Рефлексия.	Стр.349 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	90. «Пришла весна, разбудим мишку ото сна!» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы и связки стоп. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений, результатом и хорошим настроением; 2. Закрепить навыки равновесия в ходе по буму, добиваться сохранения правильной осанки и мягкого приземления при спрыгивании; 3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке , не пропуская реек, стараясь спину держать прямо; 4. Закрепить навыки энергичного отталкивания со взмахом рук и мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; 5. Развивать ориентировку в пространстве и умение действовать согласно. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. развивать целенаправленность; 2. Формировать положительное отношение к животным	Без предметов	1. Ходьба по буму (высота 50-60 см, длина – 2 м, ширина – 10 см) 2. Лазание по гимнастической стенке. Игровое задание (Сними орешки!) 3.Прыжки в длину с места. Игровое задание «Допрыгни до мишени!».	«У медведя во бору»	Релаксация. Спокойная игра «Найди, где спрятано!» Рефлексия.	Стр.352 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4неделя Земля и вода	**91: «Весеннее чудо!»** **Оздоровительные:** **1.**Укреплять мышцы спины, брюшного пресса и конечностей, опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и результатом; 2. Совершенствовать навык равновесия на наклонной доске, выполняя дополнительное задание; 3. Закрепить навык мягкого приземления на полусогнутые ноги в спрыгивание с высоты, добиваясь последовательного главных элементов прыжка; 4. Совершенствовать навыки подлезания под препятствие разной высоты разными способами; 5. Упражнять в умении ориентироваться в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям и своему здоровью; 2. Побуждать к искренности в выражении чувств, выполнению правил самостраховки.	с султанчиками	1.Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее. Игровое упражнение «Поиграем с дятлом!» 2.Спрыгивание с высоты. Игровое упражнение «Спрыгни с пенька!» (высота 30 см) 3. Подлезание под шнур (разными способами). Игровое упражнение «Подлезь – поймай!»	«Лесные ловишки» (вариант игры «Ловишки»).	Релаксация. Дыхательное упражнение «Цветок». Рефлексия. «Горы успеха».	Стр.354 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	92. «Звуки весны!» **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию равновесия; 2. Укреплять мышцы и связки стоп. **Образовательные:** 1. Закреплять представление об изменениях в мире природы и повышении двигательной активности; 2. Обогащать двигательный опыт за счет звуковых образов; 3. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по бревну боком приставным шагом с дополнительным заданием. Добиваться правильной осанки; 4. Закреплять навык мягкого приземления на полусогнутые ноги точно в обруч, сохраняя равновесие; 5. Упражнять в подлезании по наклонной лестнице и гимнастической стенке переменным шагом, не пропуская реек; 6. Развивать слуховое восприятие. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать воспитанию положительного отношения к своему здоровью и физической культуре в весенний период; 2. Обогащать эмоциональный опыт; 3. Приучать к элементарной оценке своих движений.	с султанчиками	1.Ходьба по бревну приставным шагом с предметом в руках. Игровое задание «Пройди не упади!» (высота 25 см). 2. Спрыгивание с высоты в обозначенное место. Игровое задание «Капель». 3.Лазание по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку. Игровое задание «Поднимись до птички!».	«Птички в гнездышках»	Релаксация. Хороводная игра «Есть у солнышка друзья!» Рефлексия.	Стр.357 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	93: «Живут на полянке сестрички – желтые реснички!» (мини поход в лес, в парк) **Оздоровительные:** 1. Укреплять здоровье детей, повышать физическую тренированность, выносливость; 2. Закаливать организма на природе в весенний период; 3. Тренировать дыхательную и сердечно-сосудистую системы детей. **Образовательные:** 1. Воспитывать здоровый образ жизни, познавательную активность; 2. Закрепить навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями; 3. Совершенствовать навык мягкого приземления при спрыгивании с высоты; 4. Развивать ориентировку в пространстве, слуховые восприятия и развивать умение выполнять кружение в парах вправо-влево; 5. Развивать фантазию и творческое видение при сборе природного материала. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к двигательной активности на природе, развивать желание общаться с природой, беречь ее.	Без предметов	1.«Лесные тропинки» – ходьба по ограниченной площади с разными заданиями: – ходьба на носках; – с высоким подниманием колен; – в полуприсяди; – ходьба обычная. 2.Спрыгивание с высоты. Игровое задание «Ловкие лягушки» (высота 25 см). 3. Игровое упражнение «Пчелки и мать-и-мачеха». 4. Сбор природного материала (шишки, веточки).		Рефлексия. Ходьба парами до детского сада.	Стр.360 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, в полуприседе, врассыпную, парами мелкий-широкий шаг, «змейкой», с высоким подниманием колен, бег по кругу, врассыпную, с поворотами, захлестыванием голени назад, парами. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, парами, бег по кругу, с остановкой, врассыпную, парами.						
1 неделя Я – защитник	**94. «Наступил месяц май!»** **Задачи:** **Оздоровительные:** 1. Укрепить мышцы плечевого пояса и стопы; 2. Развивать функцию равновесия. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движения и физическими качествами; 2. Закрепить навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями. Осуществлять элементарный контроль за положением своего тела; 3. Закрепить умение бросать мяч с силой вперед вверх. Добиваться соблюдения направления; 4.Упражнять в прыжках через короткую скакалку, добиваться координации рук и ног и умения вращать скакалку поворотом кисти; 5. Развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать ценностное отношение к физической культуре и своему здоровью, побуждать радоваться своим успехам; 2. Вызвать эмоциональный отклик детей на весеннее явление природы и движения.	Без предметов	1.Ходьба по скамейке (высота 25 см) с перешагиванием через кубики (высота 10×15 см) с предметами в руках. Игровое задание «Пройди – не упади». 2. Метание тяжелого (набивного) меча двумя руками из-за головы из исходного положения «стоя». Игровое задание «Кто дальше кинет?» (масса мяча 0,5 кг). 3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	«Перелет птиц»	Релаксация. Упражнение «Майский жук». Исходное положение – сидя, руки лежат на коленях. 1,2 – развести руки в стороны; 3,4 – скрестить руки на груди, произносить «ж-ж»; 5.6 – в исходное положение. Рефлексия. Д/з показать родителям каким я стал!	Стр.376 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	95. «Был я малышом – вырос крепышом!» **Оздоровительные:** 1. Развивать функцию равновесия; 2. Укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движения и физическими качествами; 2. Закреплять навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями. Осуществлять элементарный контроль за положением своего тела; 3. Закреплять умение бросать мячи правой (левой) рукой вперед вверх. Добиваться соблюдения направления; 4. Упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь сильного толчка, энергичного взмаха рук и мягкого приземления; 5. Развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Вызвать эмоциональный отклик детей в процессе двигательной активности, получать чувство удовольствия от двигательных заданий.	Без предметов	1.Ходьба по скамейке (высота 30 см) с перешагиванием через кубики (высота 10×15 см) с предметами в руках. Игровое задание «Пройди – не упади». 2.Прыжки в длину с места. Игровое задание «Кто дальше прыгнет?». 3.Метание вдаль правой (левой) рукой из-за спины через плечо. Игровое задание «Кто дальше бросит?»	«Перелет птиц»	Заключительная часть а) Рефлексия б) Релаксация. Игра малой подвижности «найди, не ошибись!	Стр.379 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	96: «Разноцветный мячик по дорожкам скачет!» **Оздоровительные:** 1. Развивать функции терморегуляции; 2. Тренировать слуховой и зрительный анализаторы. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между выбранным способом выполнения движения и результатом; 2. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, добиваться прослеживания глазами полета мяча, точности направления; 3. Упражнять в броске мяча вдаль разными способами, добиваться дальности броска; 4. Упражнять в бросании и ловле мяча в парах разными способами. Добиваться броска и приема мяча кистями рук; 5. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Добиваться сильного толчка, активного движения туловища. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать эмоционально-положительное отношение к движениям с мячом.	Без предметов	1.Игровое упражнение «Подбрось – поймай!» и «Брось – поймай!». 2. Игровое упражнение «Брось - догони!». 3.Перебрасывание мяча в парах. Игровое задание «Лови да бросай, мяч е теряй!».	«По дорожке на одной ножке!»	Спокойная игра «найди мяч!». Рефлексия	Стр.381 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя **Я – защитник**	**97. «Какой я стал?»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рта. **Образовательные:** 1. Выявить уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. 2. Выявить уровень развития ловкости у детей в челночном беге. 3. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками земли, и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **Отношение к себе к своему здоровью и физической культуре:** Выявить уровень готовности к выполнению физической деятельности (метание вдаль, челночный бег).	Без предметов	1.Челночный бег. Дыхательное Упражнение «Сдуем пёрышко». 2.Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой способом сверху.	«Котята и щенята».	1.Спокойная игра «Найди щенка!». 2.Рефлексия: оценка от лица собачки в беге, в метании, в играх.	Стр.383 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	98. «Какой я стал?» **Оздоровительные:** 1. Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса и стопы. 2. Тренировать навык правильного носового дыхания. **Образовательные:** 1. Продолжать выявлять уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. 2. Выявить уровень развития быстроты в беге на скорость. 3. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий (в подвижной игре). **Отношение к себе к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности детей к выполнению физической деятельности (метание вдаль, бег на скорость). 2. Побуждать к проявлению настойчивости в достижении результатов.	Без предметов	1.Бег на скорость. Дыхательное упражнение «Надуем шарик». 2. Метание мешочков вдаль правой (левой) рукой способом сверху.	«Лошадки».	1. Спокойная игра «Будь внимательным!» 2. Рефлексия. Проводит Спортик.	Стр.385 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	99. «На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим!». **Оздоровительные**: 1. Оздоравливать организм на свежем воздухе посредством физических упражнений и подвижных игр. **Образовательные:** 1. Упражнять в ходьбе, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку. 2. Формировать умение ориентироваться в пространстве во время бега. 3. Развивать зрительное и слуховое восприятие. 4. Закрепить навык подлезания под шнур, не касаясь руками земли, и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **Отношение к себе к своем здоровью и физической культуре:** 1. Формировать положительное отношение к физкультурным занятиям	Без предметов	1. П/игра «Лошадки». 2. П/игра «Найди свой домик по цвету!». 3. П/игра «Котята и щенята».		Спокойная игра «Делай как я!». Рефлексия.	Стр.387 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
3 неделя **Защищаю свою жизнь сам.**	**100,101. «Помоги доктору Айболиту»** **Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышцы плечевого пояса. **Образовательные:** 1. Выявлять уровень физических качеств у детей: силы, выносливости. 2. Выявлять уровень самостоятельности детей при выборе физических упражнений. 3. Упражнять в поворотах на месте (вправо, влево). **Отношение к себе к своему здоровью и физической культуре:** 1. Побуждать проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений. 2. Выявить степень осознанности в ситуации выбора	Без предметов	1. «Трудный мостик». 2. «Выбери сам».	«Найди себе пару!» (с флажками).	Рефлексия.	Стр.389 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	102. «На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим!» **Оздоровительные:** 1. Развивать коррекцию движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. **Образовательные:** 1. Упражнять детей в ходьбе по буму, перешагивая через предметы и свободно балансируя руками. 2. Побуждать детей к самостоятельному поиску способов действия с предметами. 3. Развивать внимание, быстроту, ловкость и слуховое восприятие. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Получать удовольствие от двигательных заданий. 2. Воспитывать интерес к занятиям на воздухе	Без предметов	1. Ходьба по буму с перешагиванием через предметы (высота 15 см). 2. Творческое задание «Выбери сам!».	«Найди себе пару!».	Спокойная игра «Найди белочке грибы!».	Стр.391 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
4неделя **Юные защитники природы**	**103. «Какой я стал?»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат. 2. Формировать правильную осанку. **Образовательные:** 1. Выявить уровень физической подготовленности детей в прыжках в длину с места. 2. Выявить уровень самостоятельности детей при выборе физических упражнений. 3. Развивать переключаемость внимания в играх и игровых упражнениях. **Отношение к себе к своему здоровью и физической культуре:** 1. Побуждать детей проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений. 2. Выявить степень осознанности ребёнка в ситуации выбора	Без предметов	1. «Помоги Зайке быть здоровым» (см. тест). 2. Прыжки в длину с места.	«Найди себе пару» (с флажками).	1. Игровое упражнение «Погуляем парами!». 2. Рефлексия.	Стр.393 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	104:«Здравствуй, реченька – река!» **Оздоровительные:** 1. Закаливать организм в естественных природных условия; 2. Способствовать снятию утомляемости и созданию эмоционального настроя. **Образовательные**: 1. Закреплять представления об изменениях в мире природы с приходом весны; 2. Совершенствовать двигательные навыки в естественных природных условиях; 3. Развивать физические качества – ловкость, быстроту, выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать желание двигаться и получать удовольствие от общения с природой; 2. Развивать познавательный интерес к родному краю	Без предметов	1.Игровое соревновательное упражнение «Перенеси рыбку!». 2.Игровое соревновательное упражнение «нальем воду рыбкам!». 3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит камушек в воду?» 4.Игровое задание «Чудо – камушки».		Любование камушками.	Стр.395 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	105 «Забавные игры» (игровое) **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы рук и ног. 2. Укреплять здоровье на свежем воздухе. **Образовательные:** 1. Упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на исходное положение, взмах рук и мягкое приземление. 2. Упражнять в метании мяча вдаль, добиваться дальности полета. 3. Развивать у детей быстроту реакции на словесный сигнал. 4. Развивать умение регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре**: 1. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.	Без предметов	1. Прыжки в длину с места через канавку «Ловкие лягушки». 2.Игровое упражнение «Быстрые мячи». 3. Игровое упражнение «Весёлые зайчата».	«Лошадки».	Спокойная игра «Погуляем парами».	Стр.396 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, «змейкой», с высоким подниманием колен, бег по кругу, врассыпную, с остановкой, «змейкой», с высоким подниманием колен. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с перешагиванием ч/з предметы, бег по кругу, с остановкой, врассыпную, с изменением темпа, «змейкой», с высоким подниманием колен.						
1 неделя **День знаний - 1 сентября. Музеи**	**1. «До свидания лето, здравствуй детский сад!».** **Оздоровительные** 1. Уточнить представления детей о способах самостраховки в зале, правилах выполнения физических упражнений для сохранения осанки, предупреждение плоскостопия и правильного дыхания. 2. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. **Образовательные:** 1. Способствовать активизации субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за летние каникулы. 2. Учить ходьбу по шнуру, положенному прямо, по кругу с разным положением рук. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук, добиваться легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами. 4. Закрепить умение подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа в зависимости от высоты шнура. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Формировать интерес к физической культуре и спорту на основе оценки и самооценки своей самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности за лето.	с листьями	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разным положением рук. 2.Прыжки через шнур прямо, боком, спиной вперед. 3.Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты. Упражнение «какой Я стал»	«Кто быстрее до шнура» «Карусели» «Определи вид спорта»	Релаксация в круге.	Стр.50 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	2. «Готовимся к играм» **1. Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Развивать глазомер, функциональные системы организма. **Образовательные:** 1.Активизировать субъектный опыт детей. 2.Уточнять элементы техники, ходьбы, подлезания, метания. 3. Продолжать упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя правильную осанку. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, с поворотом вправо, влево, добиваться правильного положения туловища. 5. Совершенствовать умение подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре**: 1. Вызвать желание подготовиться к осенним играм. 2. Формировать интерес к физическим упражнениям и собственному поведению.	с листьями	1.Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя положение туловища. 2.Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, сохраняя правильное положения туловища. 3. Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты. Упражнение «какой Я стал».	«Кто дальше бросит» «Чье звено быстрее соберется?» (вариант с ходьбой) Дид игра «Двигательная угадайка»	Рефлексия Релаксация в круге.	Стр.53 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	3. «Готовимся к играм» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. **Образовательные:** 1.Упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнить элементы техники (прицеливание, замах, сохранение равновесия). 2. Совершенствовать технику прыжков через линии. 3.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать навыки самоконтроля и самооценки. 2. Воспитывать интерес к спортивным движениям, езде на велосипеде.	Без предметов	1.Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, спиной вперед, боком сохраняя правильное положения туловища. 2.Метание шишек удобным способом	«С какой ветки детки?»		Стр.56 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

2 неделя **Машины специального назначения. Мы пассажиры**	**4.«Осенние игры в детском саду – какой Я быстрый?»»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе, мышцы рта. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** 1. Определить уровень представлений детей о технике метания вдаль и бега на 30м с высокого старта. 2. Выявить уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой (вес 200г), уровень развития быстроты у детей в беге на 30 м с высокого старта. 4. Упражнять влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль, бег на скорость). 2. Развивать самоконтроль в беге и метании. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	В парах	1.Бег на 30 м с высокого старта Упражнение на восстановление дыхания. 2. Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой удобным способом. 3.Лазание на гимнастическую стенку удобным способом.	«Сделай фигуру спортсмена».	М/п игра «Найди себе пару!». Рефлексия.	Стр.57 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	5. «Осенние игры в детском саду – какой Я ловкий?»» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный, нервно-мышечный аппарат детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, **Образовательные:** 1. Определить уровень представлений детей о технике метания вдаль и челночного бега. 2. Выявить уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой (вес 200г), развития ловкости в челночном беге. 4. Упражнять в равновесии на буме. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль, бег на ловкость). 2. Развивать самоконтроль в беге и метании. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	В парах	1.Бег челночный Упражнение на восстановление дыхания. 2.Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой удобным способом. 3.Лазание на гимнастическую стенку удобным способом.	«Двигательная угадайка».	Будь, внимателен!». Рефлексия.	Стр.60 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	6.«Наши любимые подвижные игры» **1. Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. **Образовательные:** 1. Определить уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации. 2. Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием. 3.Упражнять в метании вдаль удобным способом. 4.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации	Без предметов	1.«Чье звено скорее соберется?» 2.«Кто быстрее до шнура?» 3.«Кто дальше бросит?» 4.«С какой ветки детки?»	П/игра «Сделай фигуру спортсмена» «Карусели» (вариант дети держатся за шнур)	Рефлексия	Стр.62 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
3 неделя **Люди разных профессий нужны городу**	**7.«Осенние игры в детском саду – какой Я сильный?»»** **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать работоспособность и выносливость детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1. Выявить уровень самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Выявить уровень развития силы нижних конечностей в прыжках в длину с места. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (прыжки в длину с места). 2. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.Прыжки в длину с места 2.«Помоги мишке быть здоровым». 3.«Выбери сам!»	«Ловишки»	Хор. игра «Ровным кругом» Рефлексия	Стр.63 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	8.«Осенние игры в детском саду – какой Я сильный?» **Оздоровительные:** 1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук. **Образовательные:** 1. Определить уровень представлений детей о технике метания вдаль тяжелого мяча. 2. Выявить уровень самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Выявить уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мяча двумя руками из-за головы (вес 1кг). **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль). 2. Развивать самоконтроль в метании. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.«Проверь себя» Упражнение на восстановление дыхания. 2.Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы	«Найди себе пару!».	«Сделай фигуру спортсмена». Рефлексия:	Стр.65 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	9.«Осенние игры в детском саду – какой Я спортсмен?»» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе, нервно-мышечный аппарат. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** 1. Определить уровень представлений детей о спортивных играх (элементах футбола, бадминтона). 2. Выявить уровень умений в элементах спортивных игр. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (элементы спортивных игр). 2. Развивать самоконтроль. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1. «Сбей кеглю» 2. Отбивание воланчика рукой удобным способом. 3. «Забей мяч в ворота»	«Ловишки с лентами».	Двигательная угадайка» Рефлексия.	Стр.67 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

4неделя Люди разных профессий нужны городу	**10.«Осенние игры в детском саду – какой Я гибкий?»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы ног. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** 1. Определять уровень представлений детей о гибкости, равновесии, выполнении упражнений на гимнастической скамейке. 2. Выявить уровень физической подготовленности, гибкости, выносливости, равновесия. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (тесты на гибкость, «трудный мостик» на выносливость). 2. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.«Трудный мостик» 2.Тест на гибкость.	«Сделай фигуру»	М/п игра «Найди себе пару!» (по одинаковой геометрической фигуре) Рефлексия.	Стр.69 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.
	11.«Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я выносливый?»» **Оздоровительные:** 1. Укреплять кардиосистему детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1. Выявить уровень физ.подготовлености в технике бега на выносливость. 2. Выявить уровень развития выносливости, ловкости в подвижных играх. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (бег на выносливость). 2. Развивать самоконтроль в беге. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.Бег на выносливость Упражнение на восстановление дыхания.	«Кто дальше бросит шишку?»	«Узнай по голосу» Рефлексия	Стр.71 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	12. «Турнир самых, самых!» **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему. **Образовательные:** 1. Определить уровень представлений детей о физических упражнениях. 2. Совершенствовать навыки быстрого бега, равновесия, подлезания, прыжка. 3.Упражнять в метании вдаль удобным способом. 4.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Вызвать эмоционально – положительное отношение к играм и соревнованиям, желание победить.	Без предметов	1.«Чье звено скорее соберется?» 2.«Кто быстрее до флажка?» Полоса препятствий: 1.Ползание 2.Перепрыгивание 3.Ходьба по мостику	«Сделай фигуру спортсмена» «Карусели» (вариант дети держатся за шнур)	«Кто дальше бросит?» «Будь Внимательным»	Стр.73 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, парами, «змейкой», перешагивая ч/з скамейку, приставными шагами, бег по кругу, врассыпную, «змейкой», с остановкой. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, «змейкой», приставными шагами, скрестный шаг, полуприседе, бег по кругу, с остановкой, врассыпную, «змейкой», с высоким подниманием колен, захлестыванием голени, с преодолением препятствий, спиной вперед, подскоки						

1 неделя **МИР ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ.**	**13.«Осенними тропами вместе с богатырем Ильей Муромцем!»** **Оздоровительные** 1. Укреплять здоровье детей на свежем воздухе в осеннем лесу, кардиосистему. 2. Развить терморегуляцию. **Образовательные** 1. Продолжать упражнять в умении устанавливать причинно-следственные связи в процессе наблюдения за осенними явлениями. 2. Закрепить знания и выполнение правил поведения в лесу. 3. Упражнять в ходьбе широким шагом, приставным, в полуприсяде; в беге «змейкой», «галопом». 4. Упражнять в прыжках в длину с места, преодолевая естественные препятствия (канавка, ручеек). Закрепить навык энергичного отталкивания от опоры и правильного взмаха рук. 5. Закрепит навык метания вдоль правой (левой) рукой. 6. Закрепить навык равновесия в ходьбе по возвышенности прямо, боком, приставным шагом. 7. Формировать эстетическое отношение к природе. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Воспитывать чувство дружбы, взаимопомощи, любовь и бережное отношение к природе родного края.	Без предметов	1.Игра «Кто быстрей найдет свое дерево?» Игра «Найди такой же лист!» 2.«Полоса препятствий»: - ходьба по поваленному дереву; - прыжки через пенечки (веточки); - метание вдоль.	«Лесной ловишка»	Спокойная ходьба	Стр.87 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева.

	14. «Поможем Илье Муромцу!» **Оздоровительные** 1.Проводить профилактику плоскостопия. 2. Укреплять мышечный корсет. **Образовательные** 1. Формировать представления о способах выполнения упражнений для развития силы и здоровья. 2. Учить устанавливать причинно-следственную связь между точным выполнением движения и хорошим результатом. 3. Закрепить умение сохранять равновесие, правильную осанку в ходьбе по шнуру с мешочком на голове прямо и боком. 4. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной площади двумя руками, правой (левой). Добиваться прослеживания глазами за движением мяча. 5. Обучать подтягиванию на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук. Обратить внимание на правильный хват. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать ценностное отношение к себе, к своему здоровью в процессе решения проблемных ситуаций. 2. Развивать социальную перцепцию (помощь на основе модели Илья Муромца)..	На скамейке	1.ходьба по шнуру с мешочком на голове прямо, боком. 2.Прокатывание мяча между шнурами (ширина – 20 см, длина – 8 см) 3.Подтягивание на скамейке на коленях, передвижение с помощью рук. Рефлексия «Самоцветик»	«Лесной ловишка»	1. Спокойная игра «Найди и промолчи!» 2.Релаксация «Лесные шумы» И.п.: поза «звездочка» руки и ноги в стороны. 3. «Лесенка успеха»	Стр.89 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	15.«Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся!» **Оздоровительные** 1.Развивать функцию терморегуляции в осеннее время на воздухе и вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между активным движением и здоровьем. 2. Упражнять в пробегании через вращающуюся скакалку по сигналу. Добиваться правильного и точного пробегания. 3. Упражнять в умении вращать скакалку правой (левой) рукой сбоку вращательным движением вперед, в прокатывании мяча друг другу правой (левой) ногой. Добиваться энергичного отталкивания мяча в заданном направлении. 4. Развивать навык равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать умение действовать согласованно в парах. 2. Развивать эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, своему здоровью.	Без предметов	1.Пробегание под вращающейся скакалкой. Игровое упражнение «Летающие бабочки.»4-5 мин. 2. Прыжки через скакалку. 3.Перекатывание мяча друг другу правой (левой) ногой.	«Встречные перебежки»	Рефлексия	Стр.92 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя **Природные зоны земли, животный мир**	**16.«Как изменилась моя сила и ловкость в стране Силы!»** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать представления о способах развития силы, ловкости. 2. Учить устанавливать причинно-следственную связь между согласованным выполнением движения и результатом. 3. Упражнять в прокатывании мяча по возвышенной ограниченной площади правой (левой) рукой. Добиваться прямого прокатывания мяча, в пролезании в вертикально поставленные обручи разными способами (прямо, боком), в энергичном отталкивании двумя ногами и одновременно взмахе рук в прыжках с продвижением вперед из обруча в обруч. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать интерес к себе, к изменению силы.	На скамейке	1.Прокатывание мяча по скамейке правой (левой) рукой. «Катайка!». 2.Пролезание в вертикально поставленные обручи разными способами (d обруча 60см) «Подлезай-ка!». С выпрямляющим упражнением «Хлопушки». 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч «Попрыгай-ка!».	«Ловишка ноги от земли!»	1.Рефлексия «Наездники!» (сидя на скамейке) 2.Релаксация «Как я изменился в стране силы?».	Стр.94 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	17.«Мы растем и крепнем как деревья в стране Силы!» **Оздоровительные** 1.Укрепить свод стопы и тренировать кардиосистему организма. **Образовательные** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи между выполнением движений и физическими качествами. 2. Упражнять в прокатывании мяча по возвышенной ограниченной площади палочкой. Добиваться уверенного прокатывания правой (левой) рукой. 3. Закрепить умение пролезать в вертикально поставленные обручи разными способами. Добиваться ловкого, быстрого пролезания. 4. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. Добиваться энергичного отталкивания и взмаха рук. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Развивать умение делать простейшие выводы и контролировать в процессе выполнения движений. 7. Учить детей выразительной передаче характера движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать формированию интереса к своему здоровью и своим физическим контактам.	На скамейке	1.Прокатывание мяча по скамейке палочкой (дощечкой). 2.Пролезание в вертикально поставленные обручи, приподнятые на высоту 50 см разными способами (диаметр обруча 60см). Выпрямляющее упражнение «Поймай комара» «Подлезай-ка!». 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч «Попрыгай-ка!».	«Ловишка ноги от земли!»	1.Рефлексия «Мы растем и крепнем кА деревья страны Силы». 2.Релаксация «Листопад».	Стр.97 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	18.«Игры жителей страны - Сила!» **Оздоровительные** 1.Тренировать функцию терморегуляции в осенний период на воздухе. 2.Развивать слуховое восприятие. **Образовательные** 1. Развивать познавательный интерес к родному краю, стране движений. 2. Упражнять в умении проходить по ограниченной площади парами в едином тепе. 3. Продолжать закреплять навык метания вдаль правой (левой) рукой разными способами. Добиваться большой амплитуды движения, броска вперед вверх. 4. Упражнять в перепрыгивании через плоскостные предметы с поворотом на 90º-180º. регулировать силу толчка, точность поворота и приземления. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать интерес и доброе отношение к родному краю, жителям страны Силы, к своему здоровью.	Без предметов	1.Ходьба по ограниченной площади парами (ширина=40-45 см) 2.Метание вдаль правой (левой) рукой разными способами. 3.Прыжки на двух ногах с поворотом на 90о-180о, продвигаясь вперед.	Игра – эстафета «Эстафета парами».	1. Игра с пением русской народной песни «А мы просто сеяли». 2. Релаксация «Родной край».	Стр.99 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **Природные зоны земли, растительный мир**	**19.«Двигаемся, растем и крепнем вместе с богатырями!»** **Оздоровительные** 1.Укреплять мышцы плечевого пояса, рук, мышцы, формирующие свод стопы. **Образовательные** 1. Способствовать формированию системных знаний и представлений о технике выполнения физических упражнений и о взаимосвязи движения и здоровья. 2. Продолжать упражнять в быстром и точном прокатывании мяча в заданном направлении. Добиваться легкого и частого подталкивания мяча. 3. Упражнять в подпрыгивании на одной ноге (правой - левой) у шнура, регулируя силу толчка. Добиваться энергичного подскока с взмахом рук вверх. 4. Упражнять в подтягивании на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук, упражнять в расслаблении плечевого пояса. 5. Продолжать обучать правильной технике движений. 6. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать силу и выдержку. 2. Приучать детей к оценке своих движений.	Без предметов	1.Прокатывание мяча вдоль шнура (ℓ = 4-5 м). Игровое задание «Докати мяч до флажка!» 2.Подпрыгивание на месте у шнура на одной ноге (правой - левой). Игровое задание «Кто дольше?». 3. Подтягивание на скамейке на коленях, передвижение с помощью рук. Игровое задание «Сильные руки».	«Ловишка, бери ленту!»	Рефлексия «Мы – победители!». Релаксация «Круг почета».	Стр.102 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	20. «Мы спортсмены - силачи!». **Оздоровительные** 1.Повышать мышечный тонус. **Образовательные** 1. Способствовать формированию знаний и представлений о тренажерах, их влияние на развитие физических качеств. 2. Добиваться быстрого и точного прокатывания мяча в заданном направлении, правильного подталкивания его двумя руками сзади. 3. Упражнять в подпрыгивании на одной ноге (правой - левой). Добиваться энергичного толчка, взмаха рук и правильного положения туловища, пружинности ноги в коленях и стопе. 4. Продолжать упражнять в подтягивании на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук. Добиваться энергичных передвижений, правильного хвата. 5. Развивать силу ловкость, выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Вызвать у детей интерес к тренажерам, желание заниматься с ними. 2. Продолжать обучать детей оценивать свои движения, исполнением движений и результатом.	С кольцами	1.Прокатывание мяча между скамейками (длина 4-5 м) 2.Подтягивание на скамейках на коленях с помощью рук. 3.Прыжки с продвижением вперед на одной ноге (длина 2-2,5м)	«Ловишка, бери ленту!»	1.Рефлексия 2.Релаксация. Игра малой подвижности «Делай то, что слышишь, а не видишь!»	Стр.104 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	21. «Играй, играй, в игре силу добывай!» **Оздоровительные** 1. Укреплять мышцы стопы и плечевого пояса, рук, глазодвигательные мышцы **Образовательные** 1. Совершенствовать навыки ходьбы, выполняя дополнительные задания для рук. 2. Формировать умение бросать биту сбоку, формировать умение точно действовать с битой. Добиваться большой амплитуды движения, броска вперед вверх. 3. Развивать точность, координацию движений рук, глазомер, умение по сигналу прекращать движение. 4. Закрепить умение в прокатывании мяча палкой правой (левой) рукой в точно заданном направлении. Добиваться легкого, частого подталкивания мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать целеустремленность, желание достичь положительного результата. 2. Поддерживать интерес к спортивным играм, развивать самоконтроль.	Без предметов	1. Ходьба по ограниченной площади парами (ширина=40-45 см) 2.Метание вдаль правой (левой) рукой разными способами. 3. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90о-180о, продвигаясь вперед.	Игра – эстафета «Эстафета парами».	1. Игра с пением русской народной песни «А мы просто сеяли». 2.Релаксация «Родной край».	Стр.108 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Осень в мультфильмах**	**22. «Подарок для самого сильного!»** **Оздоровительные** 1. Укреплять мышцы стопы и плечевого пояса. 2.Развивать опорно-двигательный аппарат. **Образовательные** 1. Развития двигательные качества. 2. Упражнять в ходьбе по доске приставным шагом, прямо, боком с мячом в руках. Добиваться выполнения указанного шага, правильной осанки. 3. Упражнять в прокатывании тяжелого мяча в парах из разных исходных положений. Добиваться энергичного отталкивания мяча в заданном направлении. 4. Продолжать упражнять в ползании по доске с подлезанием под дугу на коленях и предплечьях. Добиваться единого темпа, сохранения расстояния и правильного положения головы. 5. Развивать точность управления своими движениями и активное торможение, выносливость к физическим нагрузкам. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Учить детей оценивать свои движения и движения товарищей. 2. Воспитывать положительное отношение к силе, выносливости и интерес к ним.	Без предметов	1.Ходьба по доске, положенной на пол, приставным шагом прямо, боком с тяжелым мячом в руках. 2.Прокатывание тяжелого мяча в парах из разного исходного положения (ℓ-4м). 3.Ползание по доске с подлезанием под дугу (высота 50см) на коленях и предплечьях.	«Чье звено скорее соберется?»	1.Рефлексия «Гора успеха» 2.Релаксация «Штанга». И.п.- широкая стойка, руки внизу. 1,2- поднимаем «штангу». 3,4- и.п.	Стр.110 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	23.«Хочу быть сильным и здоровым!» **Оздоровительные** 1.Способствовать укреплению мышц плечевого пояса, глазодвигательные мышцы, носовое дыхание слуховой аппарат. 2.Развивать опорно-двигательного аппарат. **Образовательные** 1. Формировать знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья жизни человека. 2. Упражнять в ходьбе по доске приставным шагом прямо, боком с мешочком на голове. Добиваться выполнения ходьбы в заданном темпе, умения прямо держать корпус. 3. Продолжать упражнять в прокатывании тяжелого мяча в парах из разных исходных положений. Добиваться умения следить глазами за движением мяча, работа в данном темпе. 4. Закреплять навык ползания по доске с подлезанием под дугу на коленях и предплечьях. Добиваться сохранения равновесия, прямого направления, координации движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать развитию интереса, положительного, заботливого отношения к своему телу, здоровью.	Без предметов	1.Ходьба по доске, положенной на пол, разными способами с мешочком на голове (вес 0,5 кг). 2.Прокатывание тяжелого мяча в парах из разных исходных положений с расстояния 5 м. Игровое задание «Будь сильным!» 3.Ползание по доске с подлезанием под дугу на коленях и предплечьях ногами вперед. Игровое задание «Будь ловким и гибким!»	«Чье звено скорее соберется?» Дыхательное упражнение «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли!» И.п. – ноги в узкой стойке, руки за голову; 1 – подняться на носки, 2 – присели; 3 – и.п.	Рефлексия «Помоги себе сам»! Релаксация «Узнай по запаху!»	Стр.113 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	24. «Тренируемся в стране Силы!» **Оздоровительные** 1. Укрепить опорно-двигательный аппарат и позвоночник. 2. Укрепить основные группы мышц (косые мышцы живота, стопы, кисти). **Образовательные** 1. Учить понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом. 2. Упражнять в ходьбе по буму на четвереньках, чередуя с пробеганием, добиваться равновесия, мягкого спрыгивания. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по кругу. Добиваться сильного толчка и правильного положения туловища. 4. Упражнять в умении принимать правильное исходное положение для броска. Добиваться правильного замаха с выпрямлением руки и ускоренного броска. 5. Развивать гибкость, координацию движений, глазомер **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать воспитанию положительного отношения к себе, своему здоровью и физической культуре. 2. Учить детей оценивать свои достижения.	Без предметов	1. Ходьба по буму на четвереньках в чередовании с пробеганием. Игровое упражнение «Обезьянки». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по кругу. Игровое упражнение «Кенгуру маленькие и большие».	«Чье звено скорее соберется?»	1. Медленный бег 2. Ходьба 3. Рефлексия	Стр.116 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Старшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием колен, «змейкой», полуприседе, бег по кругу, «змейкой», семенящий, врассыпную, с изменением темпа, с поворотом, подскоки, с остановкой, 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, со сменой ведущего, полуприседе, полуприседе, бег по кругу, с остановкой, врассыпную, «змейкой», с остановкой, с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий, подскоки						
1 неделя **Я РАСТУ ЗДОРОВЫМ**	**25. «Осенние сюрпризы!».** **Оздоровительные** 1.Укрепить мышцы стопы, опорно-двигательный аппарат, глазодвигательные мышцы. **Образовательные** 1. Формировать знания об осенних явлениях природы, связи подготовки организма животных и человека к суровой зиме. 2. Упражнять в прокатывании обруча по прямой, до ориентира. Добиваться правильного исходного положения и прямого, точного направления. 3. Упражнять переходу с пролет на пролет гимнастической стенки приставным шагом вправо – влево на 3-ей рейке. Добиваться правильного хвата и постановки стопы. 4. Учить быстрому переключению с одного движения на другое. 5. Развивать чувство самостраховки. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1.Развивать оценочные суждения, целеполагание.	С обручами	1. Прокатывание обруча вперед «Докати до пенечка!» (расстояние 2,5 м) 2.Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой на 3-й рейке «Пройди и перейди!». 3.Прыжки с разбега вверх с 3-4 шагов с целью достать предмет «Достань рябинку!».	Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет грибы?»	Рефлексия «Осенние сюрпризы» Релаксация «В осеннем лесу»	Стр.131 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	26 «Осенняя эстафета на проверку выносливости!». **Оздоровительные:** 1.Продолжать тренировать глазодвигательные мышцы. 2. Развивать основные групп мышц, работоспособность. **Образовательные:** 1.Учить устанавливать причинно-следственные связи между качеством выполнения движений и результатом. 2. Продолжать упражнять в прыжках вверх, стоя в обруче. Закрепить умение выполнять энергичный толчок. 3. Упражнять в пролезании в обруч способом снизу вверх. Добиваться быстроты движения. 4. Продолжать упражнять в прокатывании обруча в ворота. Добиваться прицеливания, энергичного отталкивания и прямого прокатывания, умение быстро переключаться, с одного движения на другое. 5. Развивать интерес к соревнованиям. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Формировать навыки саморегуляции поведения. 2. Развивать настойчивость, целеустремленность.	С обручами	1. «Осенняя эстафета» Прыжок вверх, стоя в обруче, с целью достать предмет (10-15см). 2.Пролезание в обруч способом «снизу вверх». 3.Прокатывание обруча в воротики (длина 3м, ширина воротиков 60 см).	П/игра «Мы – веселые ребята»	Рефлексия «Итог эстафеты» Релаксация игра «Делай то, что слышишь, а не видишь»	Стр.134 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	27. «Есть, ребята, у меня два серебряных коня!». **Оздоровительные** 1.Развивать функцию равновесия и функцию терморегуляции. 2.Укреплять связочно-мышечный аппарат. **Образовательные** 1. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по буму. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на правой (левой) ноге. Обратить внимание на энергичный толчок и мягкое приземление на согнутую ногу. 3.Закрепить умение ориентироваться в пространстве, сохранять дистанцию в беге по ограниченной площади. 4 Способствовать развитию силовой выносливости. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Вызвать у детей интерес к занятиям на свежем воздухе.	Без предметов	1.Бег по большой «восьмерке». 2.Ходьба по буму с приседанием на середине. 3.Прыжки с продвижением вперед на правой (левой) ноге по прямой и по кругу.	П/игра «Сделай фигуру!»	1.Релаксация: спокойная игра «Построй шеренгу, колонну, круг!» 2.Рефлексия	Стр.136 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя **Будем расти сильными, смелыми, здоровыми**	**28. «Хочу стать выносливым!»** **Оздоровительные** 1.Способствовать повышению уровня работоспособности организма посредством чередования разнонаправленных физических упражнений (на расслабление и напряжение) и 2.Обеспечивать достаточную психомышечную активность. **Образовательные** 1.Формировать представления о выносливости, ее проявлении, способах ее формирования у человека. 2. Учить прыжкам с продвижением вперед, выполнять повороты направо (налево). 3. Упражнять в прокатывании обруча в парах, добиваться прицеливания, энергичного отталкивания. 4.Формировать умение сочетать свои движения с движениями партнера. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Формировать интерес к развитию качества выносливости к физическим упражнениям на ее развитии.	С обручами	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч правым (левым) боком. 2.Прокатывание обруча друг другу в парах с расстояния 2,5 м. 3.Пролезание в обруч разными способами (диаметр обручей 50см)	«Мы – веселые ребята» (вариант с препятствиями	Рефлексия «Выносливость » Релаксация «Звездочки»	Стр.139 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	29. «Мы – гимнасты силачи!». **Оздоровительные** 1.Формировать правильную осанку. 2.Укреплять мышечный корсет. 3.Развивать глазомер, зрительно – моторную координацию «глаз - рука». **Образовательные** 1. Формировать представления о способах развития мышечной силы, тренировке силы верхних и нижних конечностей. 2. Продолжать учить прыжки из обруча на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч с поворотами туловища. 3. Упражнять в прокатывании обруча в парах, содействовать слитному выполнению энергичного отталкивания обруча и прокатыванию по прямой. 4. Развивать чувство силы. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать заботливое отношение к своему телу, (заботы о развитии мышц, силы).	С мячами	1. Прыжки с мячом из обруча с поворотом туловища (3м) 2. Прокатывание мяча в парах. Минутка двигательного творчества	в) П/игра «Сделай фигуру силача» Построение в колонну.	Бег с замедлением темпа. Ходьба с упражнениями на дыхание. Релаксация И.п. «звездочка» Рефлексия	Стр.142 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	29.«Мы – грациозные циркачки!» (для девочек) **Оздоровительные** 1.Формировать правильную осанку. 2.Укреплять мышечный корсет. 3.Развивать глазомер, зрительно – моторную координацию «глаз - рука». **Образовательные** 1. Формировать представления о способах развития гибкости, силы рук, ног, туловища. 2. Продолжать учить прыжки из обруча на двух ногах с продвижением вперед. 3. Упражнять в прокатывании обруча в парах, содействовать слитному выполнению энергичного отталкивания обруча и прокатыванию по прямой. 4. Развивать чувство гибкости, грациозности. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Формировать положительное отношение к своему телу, к своему внешнему образу.	с лентами	1) прокатывание обруча в парах с расстояния 3 м. 2) прыжки из обруча в обруч правым и левым боком;	«Сделай фигуру гимнастки»	Легкий бег Ходьба врассыпную Релаксация «Бабочка на цветке» Рефлексия	Стр.145 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	30. «Я выносливым, закаленным стать хочу, уральскую зиму перенесу!». **Оздоровительные** 1.Развивать функцию терморегуляции. 2. Укреплять дыхательную систему, работоспособность. **Образовательные** 1. Формировать представления детей о связи выносливости и ЗОЖ в условиях уральского климата. 2. Закрепить навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями. 3. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед через предметы. Добиваться мягкого приземления, энергичного взмаха рук. 4. Совершенствовать равномерность полетного интервала в беге. 5. Развивать точность управления своими движениями и выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать положительное отношение к своему здоровью, к физическим качествам.	Без предметов	1.Приставные шаги вправо (влево) по ограниченной площади (ш.20 см, длина дорожки 2,5-3 м). 2.Ходьба с приседанием под воротцами (высота 70 см) 3.Бег «змейкой» между конусами. Ходьба с восстановлением дыхания 3.Прыжки через гим.палки (по одному, парами) расстояние между палками 50см.	«Третий лишний	Рефлексия	Стр.148 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **Действуй, правильно! О болезнях и лекарствах**	**31. «Азбука выносливости и силы!».** **Оздоровительные** 1. Повышать работоспособность организма детей, посредством чередования упражнений на разные виды выносливости. 2**.**Совершенствовать ССС организма путем использования упражнений на развитие выносливости. **Образовательные** 1.Упражнять в ходьбе на скамейке с предметами в руках, добиваться равновесия и сохранения правильной осанки, спрыгивании с высоты в определенное место за линию (15 см) с поворотом на 90$^{o.}$ 2. Продолжать учить в подбрасывании мяча и ловле его после отскока об пол, добиваться отслеживания полета мяча глазами, и правильного хвата его руками. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать аналитико-синтетическую деятельность и формировать позитивное отношение к себе, чувства собственного достоинства	Без предметов в парах	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием и с предметами в руках. 2.Спрыгивание со скамейки с поворотом. 3.Подбрасывание и ловля после отскока.	«Догони свою пару»	Ходьба с упражнениями на дыхание игра на внимание «Светофор». Рефлексия	Стр.151 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	32.«Азбука выносливости птиц и животных, подготовка к зиме!» **Оздоровительные** Совершенствовать функцию пальцы системы организма путем выполнения упражнений на выносливость. **Образовательные** 1. Способствовать формированию представлений детей о связи выносливости с образом жизни животных и птиц Пермского края, углублять понятие о «Азбуке выносливости». 2. Упражненять в ходьбе по скамейке, с мешочком на голове, с разными заданиями для рук, добиваться правильной осанки, в спрыгивании с высоты, добиваясь мягкого приземления в обручи (прямо, справа, слева) не меняя положения стоп. 3. Продолжать учить в подбрасывании мяча, вверх и ловле его, после отскока с хлопком добиваясь прослеживания полета мяча глазами. 5. Развивать глазомер. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать познавательный интерес детей.	В парах	1. Ходьба по скамейке, с мешочком на голове, с разными заданиями для рук. 2. Спрыгивание со скамейки, добиваясь мягкого приземления (прямо, справа, слева) не меняя положения стоп. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока с хлопком.	«Лесные ловишки»	Рефлексия Релаксация «Звездочки».	Стр.153 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	33. «Мы туристы!» **Оздоровительные** 1.Повышать работоспособность детей, посредством чередования упражнений на разные виды выносливости. 2.Способствовать закаливанию организма детей на свежем воздухе. **Образовательные** 1. Формировать представления о развитии физических качеств, необходимых человеку в туристическом походе. 2. Сохранять устойчивость во время движения на уменьшенной и повышенной опоре, добиваться точного выполнения движения. 3. Упражнять в сохранении равновесия при приземлении. Добиваться мягкого приземления точно в круг. 4. Закрепить навыки метания в горизонтальную цель способом из-за спины. Добиваться попадания в центр. 5. Развивать глазомер, координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать положительное отношение к туристическим походам, развивать выносливость.	Без предметов	1. «Пройди по бревну» Ходьба по буму с перешагиванием через кубики: - прямо; -боком. 2. «Спрыгни с возвышения» спрыгни с возвышения (h – 30 см) в круги справа (слева) на расстоянии 40 см от скамейки. 3.«Попади шишкой в цель метание в круг, начерченный на земле».	«Лесные ловишки» вариант с подражанием	Релаксация Спокойная игра «Эхо» Рефлексия	Стр.155 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Мой город Екатеринбург	**34. «Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость!»** **Оздоровительные** 1.Совер-ть функциональные системы организма. 2.Укреплять крупные мышечные группы. 3.Тренировать вестибулярный аппарат. **Образовательные** 1. Способствовать осознанию причинно-следственной связи между выносливостью человека, его здоровьем и физическими упражнениями, направленными на развитие этого качества. 2. Учить ходить по узкой рейке гим-ой скамейки боком, приставным шагом, обращая внимание на правильную осанку и сохранение равновесия. 3. Упр-ть в перепрыгивании ч/з предметы – прямо, сильно отталкиваясь. 4. Упр-ть в умении перебрасывать мяч в парах из разных и.п., добиваться правильной тех-и работы рук. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Содействовать формированию ценностного отношения к физическому упражнению на развитие выносливости.	Без предметов	1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставным шагом. 2. Перепрыгивание через предметы прямо (6 предметов высота 15см) 3. Перебрасывание мяча в играх из разных и.п. (расст. 2 м)	«Третий лишний» Упражнение на восстановление дыхания.	Игра на внимание «Двигательная угадай-ка». Рефлексия Релаксация «Звездочки»	Стр.158 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	35. «Театр силы и выносливости!» **Оздоровительные** 1. Совершенствовать функциональные системы организма (н.с., с.с.с.) осанку. **Образовательные** 1. Обобщить представления детей о выносливости, способах ее тренировки. 2. Совер-ть технику бросания набивного мяча. 3. Упр-ть в самостоятельном способе и использования субъектного двигательного опыта детей. 4. Содействовать самовыражению детей (девочек и мальчиков). **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать двигательное творчество, позитивное самоотношение**.**	Без предметов	1.Эстафета «Мяч капитану». 2. «Передай мяч над головой». 3. Прыжки на фитболах.	«Кто быстрее построит палатку».	Рефлексия.	Стр.160 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	36. «Веселые минутки!» **Оздоровительные** 1.Закаливать и оздоравливать детей на свежем воздухе. 2. Укреплять крупные мышечные группы. 3.Тренировать вестибулярный аппарат. **Образовательные** 1. Совершенствовать умение выполнять задания «змейкой» между ориентирами. 2. Упражнять в прицеливании, энергичном броске в горизонтальную цель правой (левой) рукой от плеча. 3. Добиваться мягкого спрыгивания на полусогнутые ноги. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1.Воспитывать положительное отношение к спорту. 2. Развивать самоконтроль и позитивное самоотношение.	Без предметов	1. Игра «Через горки» 2. Игра «Снайперы» 3. Игра «Толкачи» 4. Игра «Змейка» 5. Игра «Черепахи»		1. Упражнение на расслабление, дыхательные упражнения. 2. Почистить санки от снега, поставить на место.	Стр.162 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Старшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, парами, «змейкой», с выпадами вперед, бег по кругу, врассыпную, «змейкой», с остановкой, с преодолением препятствий, захлестыванием голени, 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, «змейкой», с перешагиванием ч/з предметы, с высоким подниманием колен, бег по кругу, врассыпную, широким шагом, галопом, с преодолением препятствий, спиной вперед, захлестыванием голени.						
1 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год**	**37. «Здравствуй, зимушка-зима!»** **Оздоровительные** 1.Продолжать укрепление суставно-связачного аппарата, мышц передней стенки живота; 2.Укреплять мышцы стопы. **Образовательные** 1. Формировать представления о гибкости, о способах ее развития у человека; 2. Учить детей в запрыгивании на предметы (высота 30 см), добиваясь энергичного замаха и отталкивания; 3. Упражнять детей в ведении мяча правой, левой рукой, обращая внимание на работу кисти, добиваться «позы баскетболиста»; 4. Закреплять умение в ползании на коленях и предплечьях, толкая перед собой мяч, отрабатывать перекрестную координацию; 5. Способствовать развитию гибкости. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре** Воспитывать ценностное отношение к упражнениям для развития гибкости, как необходимого качества для жизни человека зимой.	С лентами	1. Запрыгивание на ящики (высота 30см). 2. Отбивание мяча правой (левой) рукой в позе «баскетболиста». 3. Ползание на коленях и предплечьях, толкая мяч головой перед собой. 4. Ходьба на носках, сцепив руки над головой.	«Снежная карусель»	Игра-импровизация: «Снежинки, снеговики». Рефлексия.	Стр.182 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	38. «Зачем человеку нужна гибкость?» **Оздоровительные** 1.Укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы брюшного пресса, мышц стопы, глазодвигательные мышцы. **Образовательные** 1. Углублять представления детей о способах формирования гибкости в упражнениях; 2. Продолжать учить запрыгиванию на предметы (высота 30 см), упражнять в энергичном замахе и отталкивании; 3. Закреплять умение в ведении мяча правой, левой рукой, упражнять в работе кисти и позе «баскетболиста»; 4. Совершенствовать умение в ползании на коленях и предплечьях, толкая перед собой мяч в разных направлениях; 5. Развивать гибкость. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре** 1. Воспитывать ценностное отношение к самому себе и упражнениям на гибкость; 2. Учить устанавливать причинно-следственную связь между выполнением упражнения на гибкость и мышечными чувствами.	С лентами	1.Запрыгивание на ящики высота 30см. 2. Отбивание мяча правой (левой) рукой. 3.Ползание на коленях и предплечьях, толкая мяч (вес – 1 кг) головой перед собой. 4. Ходьба, сцепив руки над головой	«Встречные перебежки»	Творческие задания «Придумай упражнение на гибкость» из И.п. сидя и лежа. Рефлексия.	Стр.184 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	39. «Я спортсмен» **Оздоровительные** 1. Укреплять и тренировать систему терморегуляции; 2.Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему. 3.Формировать правильную осанку. **Образовательные** 1. Формировать представления детей о связи физических качеств и здоровья во время игр на улице. 2. Упражнять в поворотах переступанием на месте; 3. Развивать координацию движения, равновесие. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре** 1. Содействовать развитию субъективного опыта в применении физических упражнений на силу, выносливость и гибкость.	Без предметов	1.Игра «Не задень воротца». 2.Эстафеты.	«Два Мороза».	Рефлексия	Стр.184 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год**	**40 «Тренировка гибкости»** **Оздоровительные** 1.Укреплять суставно-мышечный аппарат; 2.Развивать функцию равновесия; 3.Способствовать экскавации стопы. **Образовательные** 1. Углублять представления детей о гибкости и её связи с прыжком в высоту с разбега, метанием, перелезанием; 2.Формировать представление о технике прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на разбег, отталкивание одной (удобной) ногой, группировка, приземление; 3. Продолжать учить метанию в горизонтальную цель правой (левой) рукой, добиваясь правильного исходного положения и прицеливания; 4. Закреплять умение в перелезании разными способами. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать положительное отношение к развитию своей ловкости; 2. Воспитывать ответственность, самоконтроль, самостраховку.	С мячами	1.Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание в горизонтальную цель правой (левой) рукой 3. Перелезание через 2 бревна правым ((левым) боком	«Мы веселые ребята». Ходьба с упражнениями на дыхание	Игра-импровизация: «Раз, два, три, гибкого спортсмена изобрази».	Стр.189 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	41. «Азбука гибкости» **Оздоровительные** 1.Продолжать укрепление «мышечного корсета». 2.Развивать глазомер и функцию равновесия; 3.Укреплять стопу. **Образовательные** 1. Формировать понятие «гибкость». 2. Продолжать формировать представление о прыжке в высоту с разбега, основном звене техники; 3Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваться прицеливания и «хлеста» рукой; 3.Совершенствовать навык перелезания разыми способами, добиваться гибкости и координации движений. 4.Развивать навыки самоорганизации в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Воспитывать ответственность, самоконтроль в сложнокоординированных действиях; 2. Обеспечить проявление субъективного опыта ребенка.	С мячами	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Перелезание разными способами через скамейки.	«Мы веселые ребята»	«Двигательная угадайка»: 1. Лыжный спорт; 2. Плавание; 3. Коньки; 4. Велосипедист; 5. Прыжок в высоту с разбега. Тест на гибкость	Стр.191 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	42.Мы фигуристы» **Оздоровительные** 1. Укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную системы; 2.Развивать функцию равновесия; 3.Тренировать функцию терморегуляции. **Образовательные** 1. Формировать представления детей о зимних видах спорта и двигательных качествах. 2. Упражнения на равновесие: «Ласточка», «Цапля», «Пистолетик»; 3. Развивать гибкость и координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре** 1. Развивать самоконтроль и позитивную самооценку; 2. Воспитывать смелость, решительность, дружелюбие.	В парах	1.Упражнение на равновесие: «Цапля», «Ласточка», «Пистолетик».	«Два мороза»	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. Рефлексия.	Стр.194 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **Огонь – друг или враг?»**	**43. «Я узнаю секреты гибкости».** **Оздоровительные** 1. Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, связки, суставы; 2.Развивать глазомер. 3.Укреплять стопу. **Образовательные** 1. Продолжать формировать представления детей о способах развития гибкости в прыжках, лазании, метании; 2.Учить прыжкам в высоту с разбега, добиваться умения сильно подтягивать ноги к груди в полете через планку и одновременного взмаха рук вперед вверх; 3. Упражнять в метании в движущуюся цель, прямой рукой снизу (добиваясь прицеливания – 2м), ползании на груди по скамейке, подтягиваясь двумя руками одновременно, добиваясь правильного хвата и горизонтального положения тела. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Способствовать проявлению активной субъективной позиции в выборе физических упражнений для развития гибкости девочки и мальчика.	С палками	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Ползание по скамейке на груди, подтягиваясь двумя руками. 3. Метание правой (левой) рукой в движущуюся цель. 4. Равновесие в обруче в позе «Цапля», «Ласточка», «Пистолетик».	Игра-эстафета «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание. Игра «1,2,3-упражнение для гибкости покажи». Рефлексия	Стр.196 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	44. «На балу у Феи Гибкости» **Оздоровительные** 1. Укреплять осанку. 2. Предупреждению плоскостопия. **Образовательные** 1. Углублять представления детей о физических качествах: гибкости, силы, выносливости и способах их применения в жизни; 2.Упражнять в прыжках в высоту с разбега, добиваться группировки и эластичного приземления; 3. Совершенствовать технику ползания по гимнастической скамейке, подтягиваясь на животе двумя руками одновременно; 4. Упражнять в метании в движущуюся цель, добиваться прицеливания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Воспитывать дружеские чувства друг к другу; 2. Вызвать эмоциональный отклик на проявление физических качеств; 3. Способствовать развитию и проявлению гибкости, силы, выносливости; 4. Формировать адекватные самооценку и самоконтроль.	С палками	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Ползание по скамейке на груди, подтягиваясь двумя руками. 3. Метание правой(левой) рукой в движущуюся цель. 4. Равновесие в обруче в позе «Цапля», «Ласточка», «Пистолетик». Перестроение в три колонны Игра-эстафета «Кто быстрее до флажка»	«Сделай гибкую фигуру парой»	Минута двигательного творчества	Стр.199 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	45. «На балу у Феи Гибкости» **Оздоровительные** 1.Содействовать оздоровлению функциональных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой; формированию осанки. **Образовательные** 1. Расширять представления детей о способах применения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости; 2.Совершенствовать навыки бега и прыжков в подвижных играх; 3. Развивать творческие способности, умение переносить двигательные навыки в новые условия. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Содействовать формированию субъективного опыта детей, эмоционально-положительного отклика.	Без предметов	1. «Кто сделает меньше прыжков» 2. «След в след» 3. «Бездомный заяц»	«Мы веселые зверята»	Хоровод зверей	Стр.202 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Новый год в разных странах.**	**46. «Самый, самый…»** **Оздоровительные** 1.Содействовать укреплению суставно-связочного аппарата. **Образовательные** 1. Активизировать субъективный опыт детей в способах выполнения упражнений на гибкость; 2.Продолжать учить прыгать в высоту с разбега, добиваться слитности элементов техники; 3. Совершенствовать двигательные навыки метания в горизонтальную движущуюся цель, бросанию и ловле мяча, прыжков на длинной и короткой скакалке, статического равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать дружеские чувства друг к другу, взаимопомощь; 2. Развивать творчество в двигательной деятельности, самоконтроль, самооценку.	С мячами	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Прыжки через скакалку (большую, маленькую) 3. Метание вдаль тяжелого мяча. 4. Метание в горизонтальную движущуюся цель. 5.Упражнение в равновесии (на гимнастической скамейке). 6. Подбрасывание и ловля мяча.	Эстафета с передачей мяча	Ходьба змейкой. Рефлексия	Стр.204 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	47.«Новогодняя сказка в театре гибкости, пластичности». **Оздоровительные** 1. Развивать «мышечный корсет». 2. Укреплять опорно-двигательный аппарат; 3.Совершенствовать функцию равновесия. **Образовательные** 1.Содействовать формированию представлений о физических упражнениях, развивающих гибкость и формирующих функцию равновесия. 2. Учить устанавливать причинно-следственные связи между качественным выполнением упражнений и проявлением гибкости; 3.Упражнять в ходьбе по скамейке, перекладывая мяч из рук в руки; в перелезании через скамейку разными способами, добиваясь координации рук и ног; в метании в горизонтальную движущуюся цель, добиваясь прицеливания; 4. Развивать интерес к способам развития гибкости. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать дружелюбие, целеустремленность, старательность.	С мячами	1. Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из рук в руки; 2. Перелезание через скамейки разными способами; 3. Метание в горизонтальную движущуюся цель (расстояние 2,5 м).	П/И «Сделай гибкую фигуру»	Рефлексия Релаксация	Стр.207 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	48. «Здравствуй, дедушка Мороз» (игровое) **Оздоровительные** 1.Совершенствовать функцию дыхательной системы. 2.Тренировать систему терморегуляции. **Образовательные** 1. Активизировать субъективный опыт детей в выполнении упражнений на развитие ловкости и гибкости; 2.Совершенствовать навыки равновесия, прыжков, метания в подвижных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к физической культуре, зимним физическим упражнениям.	Без предметов	1.«Чье звено скорее соберется» 2.«Забей в ворота снежок» 3.«Снежная карусель»	П/И «Заморожу»	Рефлексия	Стр.210 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, выпадами, бег по кругу, «змейкой», со сменой темпа, с преодолением препятствий, захлестыванием голени, 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, с мешочком на голове, «змейкой», касаться локтями скрестно колен, парами, бег по кругу, врассыпную, по диагонали, широким шагом, взявшись за руки, парами						
2 неделя Зимний календарь	**49. «Веселые игры Деда Мороза».** **Оздоровительные** 1.Охранять и укреплять здоровье детей путем использования игровых методов обучения. **Образовательные** 1.Активизировать игровой двигательный опыт детей; 2. Упражнять в беге с увертыванием в игре «Два Мороза», добиваться сильного отталкивания, ориентировки в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать у ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности; 2. Создавать жизнерадостное состояние.	Без предметов.	п/и «Два Мороза». п/и «Волк во рву». п/и «Кто дальше бросит». п/и «Карусель». п/и «Передача варежки».		Рефлексия	Стр.222 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	50. «Приключения Спортика в стране физкультуры». **Оздоровительные** 1.Повышать уровень работоспособности организма посредством чередования разнообразных игр и обеспечения достойной двигательной активности. **Образовательные** 1. Содействовать активизации игрового двигательного опыта детей; 2. Закрепить навык в прокатывании мяча по скамейке, добиваться прямого прокатывания, энергичного отталкивания мяча; 3. Упр-ть в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваться сильного отталкивания, энергичного поворота, в перебрасывании мяча в парах, добиваться правильного броска и приема мяча; 4. Развивать мышцы спины, ног, рук, живота, развивать координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Воспитывать положительное отношение к себе, своим сверстникам. 2.Повысить избирательность в выборе упражнений; 3. Способствовать проявлению инициативы, независимости при выполнении физических упражнений.	Без предметов	1.Прокатывание мяча по скамейке. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через мячи прямо и боком. 3.Перебрасывание мяча в парах.	«Встречные перебежки»	«Спортивная угадайка». Ходьба под музыку.	Стр.223 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	51. «В гости к Деду Морозу» **Оздоровительные** 1. Тренировать систему терморегуляции. 2. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 3.Развивать функцию равновесия. **Образовательные** 1. Развивать у детей восприятие различных характеристик движений, пространственных, временных. 2. Способствовать проявлению субъективного опыта в самостоятельном выполнении упражнений во время эстафет. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Содействовать становлению познавательного интереса детей к зимним движениям. 2.Вызывать жизнерадостное состояние.	Без предметов	1. Кто скорее до флажка. 2. Пробеги между льдинок. 3. Парами бег.		Найди где спрятано.	Стр.226 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя Азбука этикета.	**52. «Азбука осанки»** **Оздоровительные** 1. Формировать правильную осанку; 2.Развивать умение расслаблять и напрягать мышцы. 3. Способствовать психомышечному расслаблению. **Образовательные** 1.Формировать представления о правильной осанке. 2.Учить контролировать положение тела во время движений. 3. Упражнять в ходьбе по бревну прямо, боком с мешочком на голове, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство равновесия; 3. Упражнять в ползании по-пластунски, добиваясь перекрестной координации, направления движений по прямой; 4. Продолжать учить вести мяч правой \ левой рукой, в позе баскетболиста, забрасывать мяч в корзину двумя руками «сверху», добиваясь точного броска. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать познавательный интерес к способам формирования правильной осанки.	С мешочками	1. Ходьба по бревну прямо, боком с разными заданиями для рук, с мешочком на голове. 2. Ползание по-пластунски с мешочком на спине (2-3 м). 3. Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольную корзину способом «сверху» двумя руками.	«Волк во рву»	Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла». Построение у стены в шеренгу. Проверка осанки.	Стр.227 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	53. «Путешествие в город Осанки». **Оздоровительные** 1. Содействовать формированию правильной осанки; 2.Развивать функцию равновесия. **Образовательные** 1. Расширять представления детей о способах сохранения правильной осанки. 2. Упражнять в ходьбе по бревну прямо, боком с мячом в руках, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство равновесия, в ползании на четвереньках, добиваясь перекрестной координации, направления движения по прямой. 3.продолжать ознакомление со способами контроля за осанкой. 4. Продолжать учить вести мяч правой \ левой рукой, в позе баскетболиста, забрасывать мяч в корзину двумя руками «сверху», добиваясь точного броска. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Воспитывать самоконтроль и положительное отношение к своей осанке.	Мячами	1. Ходьба по бревну прямо, боком с набивным мячом. 2. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой (4-5 м). 3. Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольную корзину способом «сверху» двумя руками.	«Волк во рву»	Построение в колонну. Ходьба, упражнение на восстановление дыхания. Релаксация: «Тряпичная кукла». Проверка осанки.	Стр.230 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	54. «Нужна ли спортсмену осанка?» **Оздоровительные** 1.Формировать правильную осанку. 2.Укреплять «мышечный корсет»; 3. Тренировать систему терморегуляции и дыхания. **Образовательные** 1. Продолжать формирование представлений о способах сохранения правильной осанки, 2. Упражнять в умении выполнять разные задания в беге – пролезть в ворота, выполнить поворот. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать позитивное отношение к себе и сверстникам; 2. Развивать самоконтроль, чувство «мышечной радости» от зимних упражнений.	Без предметов	1.Игровое упражнение «Кто быстрее» 2.Пробежка в чередовании с ходьбой. 3.Ходьба с заданиями. «Задень флажок» 4.«Пройди в ворота». 5.«Быстро - медленно».	«Мы веселые ребята».	Рефлексия.	Стр.234 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя По сказам Бажова.	**55. «В гостях у Осан Осаныча».** **Оздоровительные** 1.Продолжать развитие функции равновесия, тренировать правильную осанку; 2.Развивать реакцию по сигналу. **Образовательные** 1.Формировать понятие об осанке и способах её сохранения. 2.Продолжать учить ходьбе по скамейке, собирать и раскладывать мелкие предметы, не сгибая колен и сохраняя равновесие. 3.Учить метанию в вертикальную цель способом из-за спины ч/з плечо. 4.Развивать умение ориентироваться в пространстве. 5.Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, сильном отталкивании двумя ногами. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Способ-ть формированию позитивной самооценки и развивать контроль. 2.Воспитывать гуманное отношение друг другу и окружающим.	С мешочками	1.Ходьба по скамейке с раскладыванием и собиранием предметов в корзинки. 2.Влезание на стенку чередующимся шагом. 3.Метание мешочков в вертикальную цель способом из-за спины ч/з плечо правой (левой) рукой с расстояния 2 м. 3.Кто сделает меньше прыжков?».	«Ровным кругом».	Рефлексия	Стр.236 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	56. «На балу у феи Осанка». **Оздоровительные** 1.Повышать уровень работоспособности путем чередования различных по степени нагрузки ФУ. 2. Продолжать фор-ть правильную осанку и укреплять своды стопы посредством спец-х упр-й. **Образовательные** 1.Фор-ть представления о способах сохранения правильной осанки на основе специальных знаний, моделей. 2. Продолжать учить метанию в вертикальную цель способом из-за спины ч/з плечо, обращая внимание на и.п. и прицеливание. 3.Упражнять в лазанье по гим-ой стенке чередующимся шагом, умении сохранять равновесие при вбегании на наклонную доску и сбегание с нее. 4.Развивать двигательное воображение, ориентировку в пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Содействовать становлению познават-го интереса ребенка, открывая ему увлекательный и полезный для здоровья, хорошего самочувствия мир движений для осанки.	С мешочками	1.Метание мешочка в вертикальную цель способом из-за спины ч/з плечо правой (левой) рукой с расстояния 2,5 м. 2. «Гимнасты». Забегание по наклонной доске, лазанье до волшебного цветка чередующимися способами, не пропуская реек, сохраняя правильную осанку; сбегание с доски. 3.«Сделай фигуры».	Валеологическое упр-е «Полезно или вредно для осанки».	Рефлексия	Стр.238 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	57. «Мы спортсмены». **Оздоровительные** Повышать сопротивляемость организма на устойчивость его к различным заболеваниям в условиях уральской зимы. **Образовательные** 1.Обобщать представления о способах сохранения правильной осанки в разных условиях- в теплом помещении, на улице. 2.Раз-ть умение реагировать на сигнал. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Содей-ть раз-ю позитивного отношения к себе, своим сверстникам, раз-ть самоконтроль, самооценку.		1.Прыжки на двух ногах м/у конусами. 2. «Кто быстрее до флажка?». 3. «Чья пара быстрее?».		Рефлексия	Стр.241 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Старшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, по шнуру, перешагивание ч/з предметы, бег по кругу, «змейкой», с преодолением препятствий. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, парами, по шнуру, парами, бег по кругу, врассыпную, по диагонали, парами.						
1 неделя **Поэты, писатели, художники, иллюстраторы, композиторы о зиме**	**58. «Азбука равновесия».** **Оздоровительные** 1. Развивать функцию равновесия. 2.Укреплять вестибулярный аппарат, иммунитет. **Образовательные** 1. Формировать представления о способах сохранения равновесия, связи равновесия со здоровьем человека, его энергией; 2. Учить прыгать в длину с разбега, обращая внимание на основу техники (разбег, отталкивание, группировка, приземление); 3. Упражнять в навыке метания в вертикальную цель, добиваясь равновесия после броска, попадания в цель, лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом. 4. Учить переходить с пролета на пролет приставным шагом; развивать ориентировку в пространстве; **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к способам тренировки функции равновесия; 2. Развивать самоконтроль за статическими и динамическими позами.	С мячами	1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание в вертикальную цель с расстояния 2,5 м. 3. Лазание до 4 рейки вверх чередующимся способом, переходя с пролета на пролет приставным шагом.	«Ловишка, бери ленту»;	Рефлексия	Стр.255 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	59. «Выполняем советы принцессы Равновесия». **Оздоровительные** 1.Развивать функции равновесия, дыхания. **Образовательные** 1. Формировать представления о связи равновесия с точностью и качеством выполнения движений; 2. Продолжать учить в правильном выполнении прыжка в длину с разбега, добиваясь правильной траектории полета; 3. Упражнять в перебрасывании мячей через сетку способом двумя руками сверху, добиваясь точности броска, регулировании силы броска, лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом. 4. Учить переходить с пролета на пролет приставным шагом; 2.5. Развивать умение балансировать на повышенной и уменьшенной площади опоры, на шатающейся поверхности. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать умение контролировать движения в динамике; 2. Формировать адекватную самооценку.	С мячами	1. Прыжок в длину с разбега. 2.Перебрасыва-ие мяча через сетку двумя руками сверху в парах. 3. Лазание на гимнастической стенке чередующимся способом, переходя с пролета на пролет приставным шагом до 6 рейки.	«Из кружка в кружок»	Ходьба с перестроением в 2,3 . Хороводная игра «Кто у нас хороший?» Рефлексия	Стр.257 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	60. «Зачем спортсменам равновесие». **Оздоровительные** 1.Развивать функции равновесия и дыхания, 2.Тренировать систему терморегуляции. **Образовательные** 1.Формировать представления о равновесии; 2.Упражнять в навыке метания в вертикальную цель, добиваясь равновесия после броска. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Воспитывать любовь к родному краю, суровой зиме; 2. Формировать адекватную самооценку.	Без предметов	1.Ходьба по снежному буму. 2.Метание в вертикальную цель с расстояния 2,5 м.	«Сороконожки»	Рефлексия	Стр.261 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя Физкультура и здоровье	**61. «Путешествие в город равновесия»** **Оздоровительные** 1.Развивать функции равновесия, глазомер. **Образовательные** 1. Формировать представления о развитии функций равновесия в процессе выполнения сложнокоординированных движений; 2. Упражнять в прыжке в длину с разбега, добиваться сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления; 3. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку от груди двумя руками, добиваясь энергичного броска и правильной ловли (движению во время ловли); 4. Закрепить навык лазания чередующимся способам с переходом с пролета на пролет по вертикали, спуск горизонтально, добиваясь заданного направления; 5. Привлекать к самостоятельной подаче сигнала, распределению ролей. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать чувство гордости за себя, своих сверстников, свои достижения; 2. Развивать адекватную самооценку и самоконтроль.	Со скакалками	1. Прыжок в длину с разбега 2.Перебрасывание мяча через сетку способом от груди двумя руками. 3. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом с пролета на пролет по вертикали, спуск горизонтально	«Третий лишний»	Релаксация: придумай позу на равновесие Рефлексия	Стр.263 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	62.«Загадки принца Равновесие» **Оздоровительные** 1. Укреплять вестибулярный аппарат, глазомер. **Образовательные** 1. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию равновесия; 2. Укреплять в прыжках в длину с разбега, добиваться слитности элементов техники; 3. Учить перебрасывать мяч через сетку удобным способом, лазать на стенку чередующимся способом, с переходом с пролета на пролет по диагонали, спуск вертикально. 5. Развивать координацию, простран-ую ориентировку, быстроту реакции на сигнал. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1.Воспитывать самоконтроль. 2.Развивать «чувство равновесия», гуманные отношения друг к другу.	Со скакалкой	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Лазание на гимнастическую стенку чередующимся шагом с переходом с пролета на пролет по диагонали.	«Найди модуль по цвету и форме»	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания вокруг модулей. Рефлексия	Стр.265 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	63. «Почему мы любим играть?» **Оздоровительные** 1. Укреплять функции равновесия, ОДА, сердечно-сосудистой системы; 2. Тренировать систему терморегуляции. **Образовательные** 1. Формировать представления о влиянии движений на укрепление здоровья и развитии равновесия; 2. Упражнять в беге парами с разными заданиями; 3. Развивать умение сохранять статическое равновесие на ограниченной поверхности. Упражнять в мягком приземлении и сохранении равновесия при спрыгивании. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать самостоятельность, самоконтроль.	В парах	1.Эстафеты в парах. 2.Прыжки ч/з препятствия.	«Выше ноги от земли», «Колдунчики».	Ходьба в колонне по одному. Построение в круг Рефлексия.	Стр.267 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **В мире героических людей**	**64. «Не перевелись еще богатыри на земле Русской!»** **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2.Развивать мышечную силу, глазомер. **Образовательные** 1. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию силы и равновесия; 2. Совершенствовать навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием через набивные мячи, добиваться сохранения равновесия и ритмичности шагов; 3. Упражнять в перебрасывание мяча через сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска вперед вверх, в лазании по наклонной доске на животе подтягиваясь руками с переходом и спуском на гимнастическую стенку. 5.Развивать координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал, распределении мышечных усилий. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1.Воспитывать самоконтроль, гуманное отношение друг к другу, гордость за успехи. 2. Развивать чувство равновесия.	С мячами	1. Задание: ходьба по скамейке правым (левым) боком перешагивая через набивные мячи 2.Перебрасывание тяжелого мяча через сетку способом о груди двумя руками. 3. Вползание на животе, подтягиваясь руками по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и спуск горизонтально	«Мяч капитану»	Релаксация: придумай позу «Сильного человека» (спортсмена, строителя, шахтера, лесоруб, грузчик, спасатель, рыбак). Рефлексия	Стр.269 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	65. «Как солнце в драгоценной грани, в Урале Русь отражена» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2.Развивать мышечную силу, глазомер. **Образовательные** 1. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию силы и равновесия; 2. Совершенствовать навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием через мячи, добиваться сохранения равновесия и ритмичности шагов; 3. Упражнять в перебрасывание мяча через сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска вперед вверх, в лазании по наклонной доске на животе подтягиваясь руками с переходом и спуском на гимнастическую стенку. 5. Развивать координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции по сигналу, умение распределять мышечные усилия. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Воспитывать самоконтроль, гуманные отношения друг к другу, чувство гордости за успехи мальчиков. 2.Развивать «чувство равновесия».	С мячами	Эстафеты. 1. Задание: ходьба по скамейке правым (левым) боком перешагивая через набивные мячи 2.ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо способом двумя руками снизу. 3. Вползание на животе, подтягиваясь руками по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и спуск горизонтально	«Передай мяч»	Релаксация. Рефлексия	Стр.272 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	66. «Любимые зимние игры» **Оздоровительные** 1. Развивать функции равновесия и дыхания. 2.Тренировать систему терморегуляции. **Образовательные** 1. Формировать представления о связи ходьбы, бегу по снегу, скользким дорожкам и равновесия; 2. Совершенствовать навык прыжка на двух ногах с продвижением вперед, добиваться энергичного толка; 3. Упражнять в беге с увертыванием на снежной целине, умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой и снежной поверхности в подвижных играх. 4. Закрепить навыки увёртывания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать любовь к родному краю, суровой зиме, подвижным играм; 2. Формировать адекватную самооценку.	Без предметов	1.«Два мороза» (вариант «встречные перебежки» «Снежная карусель» «Из кружка в кружок»).		«Сделай фигуру»-конькобежца, лыжника, саночника, хоккеиста и др. Рефлексия.	Стр.274 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Народные забава**	**67. «Самый, самый».** **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Развивать мышечную силу, глазомер. **Образовательные** 1. Формировать обобщенные представления о движениях, способствующих развитию силы и равновесия; 2. Продолжать совершенствовать навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием через мячи, добиваться сохранения равновесия и ритмичности шагов; 3. Упражнять в перебрасывание мяча через сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска вперед вверх, лазанье по наклонной доске на животе подтягиваясь руками с переходом и спуском на гимнастическую стенку. 4. В подвижной игре «Эстафета» развивать координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал, распределении мышечных усилий. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Воспитывать самоконтроль, гуманные отношения друг к другу, воспитывать чувство гордости за успехи мальчиков и девочек. 2.Развивать «чувство равновесия».	С мячами	1. Прыжок в длину с разбега 2.Перебрасывание мяча через сетку способом от груди двумя руками. 3. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом с пролета на пролет по вертикали, спуск горизонтально	«Эстафета» С мячами 1- передать над головой в командах 2. –перенести на животе в позе «каракатица» 3-сделать «гусеницу»	Релаксация: придумай позу на равновесие. Рефлексия	Стр.275 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	68. «Цирк в стране Равновесия» **Оздоровительные** 1. Укреплять ОДА. 2. Развивать функцию равновесия. **Образовательные** 1. Уточнить представления об упражнениях, способствующих развитию силы и равновесия; 2. Совершенствовать навык прыжка в высоту с разбега, добиваясь слитности элементов техники; 3. Упражнять в подбрасывании мяча разными способами, стоя на шнуре, лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом с пролета на пролет по вертикали, на верхней рейке. 4.Развивать координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал, распределение мышечных усилий. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Воспитывать самоконтроль, гуманные отношения друг к другу, чувство гордости за свои достижения. 2.Развивать «чувство равновесия».	С мячами	1. Прыжок в длину с разбега 2.Жонглирование мячами, стоя на шнуре. 3. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом с пролета на пролет по вертикали, на верхней реке выполнить любое движение акробата (ласточку, уголок, присед в группировке) спуск горизонтально.	«Мячи по кругу».	Релаксация: придумай позу на равновесие. Рефлексия	Стр.278 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	69. «Любимые зимние традиции уральцев». **Оздоровительные** 1.Продолжать развивать функции равновесия и дыхания. 2.Тренировать систему терморегуляции. **Образовательные** 1. Обобщить представления детей о связи зимних движений - ходьбы, бегу по снегу, скользким дорожкам и равновесия; 2.Упражнять в беге на снежной целине, умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой и снежной поверхности в подвижных играх. 3. Закрепить навык увертывания, добиваться согласованности движений. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать любовь к родному краю, подвижным играм; 2. Формировать адекватную самооценку.	Без предметов	1.Пролезание в воротики. 2.Равновесие – в обруче стойка «Цапля». 3. «Пронеси и не урони» (в паре перенести мяч зажатый м/у спиной).	«Мы веселые ребята». «Выше ноги от земли»	Ходьба в колонне по одному. Построение в круг. Рефлексия.	Стр.281 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Старшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, скрестным шагом, перешагивание ч/з предметы, бег по кругу, на носках, «змейкой», с преодолением препятствий, с изменением направления 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, зигзагом, перешагивая ч/з предметы, бег по кругу, с переменой темпа, с высоким подниманием колен.						
1 неделя **Мамы разные нужны, мамы всякие важны.**	**70. «Азбука быстроты».** **Оздоровительные** 1.Укреплять дыхательную, С-С системы, ОДА. 2.Развивать реакцию по сигналу. **Образовательные** 1. Формировать представления о движениях, развивающих ловкость и гибкость. 2. Учить ходьбе по скамейке, выполняя статические позы, сохраняя равновесие.3. Знакомить с техникой выполнения многоскоков – до 30раз. 4. Продолжать учить перебрасывать малый мяч из рук в руки, добиваясь правильного хвата, прослеживать траекторию полета мяча глазами. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Вызывать эмоц-ый отклик на выполнение упр-ий для развития быстроты. 2.Воспитывать ответ-ть за хорошую физ-ю подготовку.	С лентами	1.Ходьба по скамейке, выполнить 3 позы – «выпад», «улитка», «ласточка». 2. Многоскоки. 3. «Жонглирование мячами»	«Ловишка бери ленту»	Игра «Будь внимателен». Рефлексия.	Стр.295 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	71. В гостях у феи Быстринки. **Оздоровительные** 1. Укреплять С-С и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. 2.Развивать реакцию на сигнал. **Образовательные** 1. Уточнить представления о движениях, способствующих развитию ловкости и гибкости. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке, выполняя статические позы. 3. Учить многоскокам (до 40 раз), добиваясь мягкого эластичного отталкивания. 4. Продолжать учить перебрасывать малый мяч с хлопком, добиваясь прослеживания глазами. 5. Добиваться выполнения правил и техники проегания на скамейке, подлезания, перепрыгивания через кубы (высота-15 см). **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать положительный эмоциональный отклик на выполнение упражнения для развития быстроты. 2.Гармонизировать детско-родительские отношения.	С лентами	1.Ходьба по скамейке, выполнить 3 позы – «выпад», «улитка», «ласточка». 2. Пробегание через вертящуюся веревку. 3. «Жонглирование мячами»	«Кто быстрее выложит весеннее солнышко».	М п/и «Будь внимателен». Рефлексия.	Стр.298 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	72. «Быстрые ножки» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему. 2. Развивать реагирование на сигнал, вестибулярный аппарат. **Образовательные** 1. Познакомить с ведением шайбы по прямой, «змейкой». 2. Закрепить навыки бега. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах вперед. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Продолжать формировать положительное отношение к зимним видам.	Без предметов	1.Эстафета с шайбой и клюшкой. 2. «Кто быстрее» 3. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.	«Бездомный заяц»3 раза	Рефлексия	Стр.300 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя Мини-музеи.	**73 «Развиваем быстроту»** **Оздоровительные** 1.Раз-ть функцию дыхания. 2. Тренировать С-С систему в аэробном режиме. **Образовательные** 1.Формировать представления о быстроте человека и способах ее развития. 2.Закреплять навыки равновесия на скамейке в разных статических позах. 3.Упр-ть в многократном выполнении подскоков ч/з неподвижную скамейку, беге с увертыванием различными способами. 4.Учить перебрасывать малый мяч из рук в руки. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** **1.** Развивать самооценку и самоконтроль.		1.Равновесие на скамейках в статических позах «Ласточка», «Цапля». 2.Подскоки ч/з скамейку. 3.Перебрасывание мяча их рук в руки. 4.Прыжки ч/з скакалку разными способами.	«Ловишка, бери ленту».	Ходьба в колонне. Релаксация в позе «звездочки». Рефлексия.	Стр.301 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	74. «Путешествие в город Быстроты» **Оздоровительные** 1**.** Укреплять суставно-связочный аппарат. 2.Формировать правильную осанку. 3.Прводить профилактику плоскостопия**.** **Образовательные** 1.Продолжать формирование представлений о способах развития быстроты. 2.Учить устанавливать причинно-следственную связь между выносом бедра маховой ноги и длиной бегового шага. 3.Упражнять в ходьбе по кубикам h 15-20 см, на расстоянии 25-30 см, добиваясь поднимания бедра маховой ноги, мягкой эластичной постановке стопы, подлезании под лестницу, приподнятую на h 50-60 см, в чередование с перешагиванием из рейки в рейку, добиваясь «большого шага». 4.Продолжать учить прыжкам на длинной скакалке, перешагивать через неподвижную скакалку перемахивать и перешагивать, вырабатывать ритмичные прыжки, **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать самооценку и самоконтроль. 2.Формировать познавательный интерес к быстроте как физическому качеству человека.	С лентами	1. Ходьба по кубикам h 20 см; расстояние 25-30 см. 2. Подлезание по лестницу, приподнятую на h 50-60 см в чередовании с перешагиванием через рейки лестницы. 3. Перешагивание через длинную скакалку, перемахивание и перешагивание.	«Волк во рву»	«Тише едешь, дальше будешь!» Релаксация. Рефлексия.	Стр.304 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	74. «Помоги принцу Быстрику» **Оздоровительные** 1. Развивать функцию равновесия, быстроту реакции на сигнал. 2. Укреплять суставно-связочного аппарата. **Образовательные** 1. Учить устанавливать причинно-следственные связи, на основе анализа практического опыта выполнения упражнения на развитие быстроты, прыжков через качающуюся скакалку, вырабатывать ритм прыжком и быстроту реакции по сигналу. 2. Упражнять в ходьбе по кубикам h 25-30 см, добиваясь поднимания бедра маховой ноги, мягкой эластичной постановки стопы, в подлезании под лестницу, приподнятую на h 50-60 см в чередовании с перешагиванием из рейки в рейку. 3. Развивать энергичное отталкивание с места и уметь выбирать место и время для прыжка с разбега. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать чувство собственного достоинства. 2. Углублять интерес к быстрым движениям.	С мячами	1. Ходьба по кубикам h 20-25 см, на расстоянии 30-35 см, добиваясь поднимания маховой ноги, мягкой эластичной постановки стопы 2. Прыжки через качающуюся веревку. 3. Подлезание под лестницу, приподнятую на h 50-60 см, вы чередовании с перешагиванием из рейки в рейку.	«Волк во рву»	«Тише едешь, дальше будешь». Релаксация. Рефлексия.	Стр.306 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя Мир театра	**76: «Весна в городе Быстроты»** **1. Оздоровительные** 1. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, суставно-связочный аппарат 2.Развивать мышцы - разгибатели. **2. Образовательные** 1.Формировать представления о способах развития быстроты, качествах, традиционных упражнениях. 2. Учить лазанию по канату, поочередному перехватыванию рук вверх из исходного положения стоя лицом к канату, добиваясь перекрестной координации рук и ног; 3. Совершенствовать равновесие в ходьбе по шнуру положенному зигзагообразно, прямо, по кругу – приставным шагом; 4. Продолжать формировать навык прыжка через длинную вращающуюся скакалку, добиваться своевременного перепрыгивания через нее. 5. Добиваться быстроты реакции по сигналу. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать чувство гордости за свои достижения.	С малыми мячами	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, зигзагообразно, по кругу - приставным шагом 2. Ходьба по канату. 3.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку	«Мы веселые ребята»	Релаксация «Весна пришла» Рефлексия	Стр.310 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	77. «Быстрым стать хочу!» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат; 2.Тренировать функцию равновесия. 3. Развивать глазомер. **Образовательные** 1. Продолжать учить лазанию по гим.стенке, поочередному перехватыванию рук вверх из и. п. стоя лицом к лестнице, добиваясь перекрестной координации рук и ног; 2. Упражнять в метании тяжелого мяча из разных и.п. (стоя, сидя, лежа) добиваясь слитности всех элементов техники; 3. Продолжать формировать навык прыжка через длинную вращающуюся скакалку, добиваться ритмичности и слитности движений. 4.Добиваться быстроты реакции на сигнал и ускорения бега. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к быстроте, гордость за свои достижения и своих сверстников; 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	С малыми мячами	1.Лазание по гим.лестнице (подводящее упражнение), поочередное перехватывание рук вверх из исходного положения стоя лицом к лестнице 2.Метание тяжелого мяча из разных И.п. (стоя. с 3. Прыжок через длинную вращающуюся скакалку, добиваться своевременного перепрыгивания через нее.	«Кто скорее до флажка с преодолением препятствий».	«Узнай по голосу» Рефлексия	Стр.312 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	78. «Быстрые ножки!» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия. 3.Развивать глазомер. **Образовательные** 1. Содействовать формированию представлений о связи быстроты и условий жизни жителей Урала. 2. Закреплять умение многоскоков. 3. В подвижной игре «Забей ворота» добиваться быстроты реакции на сигнал и точности броска. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к быстроте, гордость за свои достижения в ходьбе на лыжах и своих сверстников; 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1.Бег с передачей эстафеты. 2.Многоскоки.	«Забей мяч в ворота»	Рефлексия	Стр.316 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Знак дорожный на пути.**	**79 «Самый, самый!»** **Оздоровительные** 1.Развивать функцию дыхания. 2.Тренировать С-СС в аэробном режиме. **Образовательные** 1.Обобщать представления о быстроте человека и способах ее развития. 2. Упражнять детей в лазании по гим.стенке свободным стилем. 3. Продолжать учить в прыжках на короткой скакалке, добиваться одновременного вращения и подпрыгивания. 4. Упражнять в ведении мяча по прямой с поворотом, между ориентирами, сохраняя силу отталкивания, ритм. 5. Совершенствовать быстроту реагирования на сигнал, в умении быстро перестраивать свои действия. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Содействовать развитию самоконтроля и самооценки в быстрых движениях.	С малыми мячами	1.Лазание по гим.стенке. 2.Прыжки на короткой скакалке 3. Упражнять в введении мяча по прямой, с поворотом, между ориентирами.	«Третий лишний»	Релаксация в позе «Звездочки». Рефлексия	Стр.317 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	80 «Наш весенний стадион в город Быстроты» **Оздоровительные** 1.Развивать функцию дыхания. 2. Тренировать ССС в аэробном режиме. **Образовательные** 1. Формировать представления о быстроте человека и способах ее развития. 2. Продолжать совер-ть умение детей в лазании по гимнастической стенке. 3. Упражнять в прыжках на короткой скакалке, добиваться одновременного вращения и подпрыгивания, ведении мяча в разном темпе с ускорением и замедлением, правой, левой рукой. 5. Совершенствовать быстроту реагирования на сигнал, умении быстро перестраивать свои действия (бег и лазание). **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать самоконтроль и самооценку в быстрых движениях. 2. воспитывать чувство гордости за достижения своих сверстников.	С малыми мячами	1.Лазание по гим.стенке. 2.Прыжки ч/з короткую скакалку. 2.Упражнять в введении мяча по прямой с ускорением и замедлением, правой и левой рукой.	«Эстафета»	П/и «Земля, воздух, вода, огонь». Рефлексия	Стр.320 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	81 «В весеннем парке» **Оздоровительные** 1. Развивать функцию дыхания. 2. Тренировать ССС в аэробном режиме. 3. 3. Укреплять свод стопы. **Образовательные** 1.Обобщить представления о быстроте человека и способах ее развития в естественных природных условиях. 2.Закрепить навыки бега по пересеченной местности. 3.Упражнять в многократном выполнении прыжков парами, добиваясь слаженности прыжков. 4.Развивать функцию равновесия в подвижных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Развивать взаимопомощь, пространственную ориентировку и выносливости. 2.Воспитывать упорство в достижении результатов, любовь к родному краю.	Без предметов	1.Ходьба и бег с преодолением препятствий. 2.«Чей хвостик длиннее?» 3.«Лесной бурелом» 4.«По узкой тропинке» 5.«Скорая помощь»		Рефлексия игра «Эхо»	Стр.322 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Старшая группа**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, скрестным шагом, приставными шагами в бок, с остановкой, бег по кругу, диагонали, «змейкой», врассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, перешагивая ч/з предметы, с остановкой, зигзагом, бег по кругу, с переменой темпа, с высоким подниманием колен, семенящий,						
1 неделя **Космос, космические явления**	**82.«Азбука ловкости».** **Оздоровительные** 1. Развивать ориентировочные реакции, зрительно-моторные координации, глазомер, экскавированность стопы. **Образовательные** 1.Формировать представления о ловкости человека и способах ее развития, 2.Знакомить с моделью «Двигоцветик». 2.Упражнять в ходьбе по доске навстречу друг другу и расхождении одноименным способом, в прыжках на длинной и короткой скакалке, добиваясь правильного хвата (без напряжения в руках), мягкого эластичного приземления. 5. Упражнять в перебрасывании малого мяча, добиваясь проявления скорости и спорости движений, используя удобный способ ловли мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать самоконтроль и самооценку в ловких движениях.	С малыми мячами	1. Ходьба по доске навстречу друг другу и расхождение одноименным способом. 2. Прыжки на длинной и короткой скакалке 3. Броски малого мяча друг другу.	«Мяч капитану»	«Делай то, что слышишь, а не видишь. Релаксация.	Стр.336 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	83. «Неприятности в городе Ловкости» **Оздоровительные** 1. Развивать ориентировочные реакции, зрительно-моторные координации, глазомер. 2. Развивать экскавированность стопы. **Образовательные** 1.Углублять представления о ловкости человека и способах ее развития. 2.Знакомить с моделью «ловкоцветик». 3.Упражнять в ходьбе по скамейке (высотой 35см) навстречу друг другу и расхождении одноименным способом, прыжках на длинной и короткой скакалке, добиваясь правильного хвата (без напряжения в руках), работы кистей рук, мягкого эластичного приземления, бросании малого мяча, добиваясь проявления скорости и скорости движений, используя удобный способ броска мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать самоконтроль и самооценку в ловких движениях на основе модели «Ловкоцветик».	С малыми мячами	1. ходьбе по скамейке навстречу друг другу и расхождении одноименным способом. 2.Прыжки на длинной и короткой скакалке. 3.Передача мяча двумя руками, свободный способ.	«Охотники и зайцы»	«Передай палочку покругу». Релаксация в позе «Ловкая звездочка» Рефлексия	Стр.338 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	84. «Люблю свой край весной». **Оздоровительные** 1.Развивать функцию дыхания. 2. Тренировать С-СС в аэробном режиме. 3.Укреплять своды стопы. **Образовательные** 1.Продолжать формировать представления о ловкости человека и способах ее развития в естественных природных условиях. 2.Закрепить навыки бега по пересеченной местности в весеннее время. 3.Упражнять в ходьбе навстречу друг другу, пробегании под вращающуюся скакалку двумя способами. 4.Развивать функцию равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Развивать ловкость, пространственную ориентировку и умение перестраивать свои действия в зависимости от погодных условий весной. 2.Воспитывать упорство в достижении результатов, любовь к родному краю.	Без предметов	1.ходьба навстречу друг другу по ограниченной площади. 2.Пробегание под вращающуюся скакалку двумя способами. 3.Игровые упражнения: Кто дольше удержит позу («Стойкий оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка», «Наклонись вперед», «Самолет»).	«Хитрая лиса»	«Будь внимателен»	Стр.340 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя **Космос, космические явления**	**85. «Помоги принцу Ловчику»** **Оздоровительные** 1. Развивать функцию равновесия, быстроту реакции по сигналу. **Образовательные** 1.Учить устанавливать причинно-следственные связи, на основе анализа практического опыта выполнения упражнений на развитие ловкости, переключаться с одного вида деятельности на другой. 2.Продолжать учить прыжкам в длину с разбега, добиваясь выполнения всех элементов техники. 3.Упражнять в ведении мяча змейкой и забрасывании в баскетбольное кольцо, добиваясь прицеливания и переключения внимания с горизонтального пространственного поля на вертикальное. 4.Совершенствовать умение ловко передвигаться между предметами. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Формировать чувство собственного достоинства. 2. Углублять интерес к ловким движениям.	С малыми мячами	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Ведение мяча змейкой. 3.Броски баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо.	«Кто скорее до флажка». «Птицы»	Рефлексия	Стр.342 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	86. «Приключение Спортика в городе Ловкости» **Оздоровительные** 1. Развивать функцию равновесия, быстроту реакции по сигналу. 2. Укреплять мышцы дыхательной мускулатуры, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. **Образовательные** 1.Продолжать формировать представление о ловкости на основе установления причинно следственных связей, на основе анализа практического опыта выполнения упражнений на развитие ловкости. 2.Упражнять прыжкам в длину с разбега, добиваясь выполнения всех элементов техники. 3. Совершенствовать навык ведения мяча змейкой и в забрасывании в баскетбольное кольцо, добиваясь прицеливания и переключения внимания с горизонтального пространственного поля на вертикальное, умение ориентироваться в пространстве. 4.Развивать умение ускоряться. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1.Формировать чувство собственного достоинства. 2. Углублять интерес к ловким движениям.	С малыми мячами	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Ведение мяча змейкой. 3.Броски баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо.	«Догони свою пару»	Релаксация. Рефлексия	Стр.345 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	87. «На проталинке» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат, мышцы дыхательной мускулатуры. 2. Тренировать функцию равновесия. 3. Осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. 4.Развивать глазомер. **Образовательные** 1. Формировать представления о связи ловкости и условий ее развития на ограниченном пространстве; 2. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку. 3.Упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте, запрыгивании на возвышение (25см), добиваться энергичного отталкивания и мягкого эластичного приземления 4. Совершенствовать навык перебрасывания мяча в парах. 5. Развивать двигательное творчество. 6.Добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к ловкости на ограниченном пространстве, гордость за свои достижения в прыжковых и метательных упражнениях; 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1.Перебрасывание мяча в парах. 2.Запрыгивание на возвышение (25см). 3.Пробегание под вращающейся скакалкой.	«Караси и щука»	Рефлексия	Стр.348 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя О культуре питания.	**88. «SOS! Потерялась ловкость»** **Оздоровительные** 1. Укреплять кардио- и дыхательную системы; 2.Развивать концентрацию и переключаемость внимания. **Образовательные** 1.Формировать представления о способах развития ловкости. 2.Учить устанавливать причинно-следственные связи между точным выполнением элементов техники движений и проявлением ловкости. 2. Упражнять в метании вдаль правой, левой рукой, добиваясь слитности элементов техники - правильного хлеста кистью, энергичного замаха и сохранения равновесия после броска, в лазании по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Продолжать формировать навык прыжка в высоту с разбега, добиваться сочетания разбега и своевременного отталкивания, группировки, сохранения равновесия. 4.Добиваться быстроты реакции на сигнал и проявления ловкости в разных способах ловли и увертывания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре**. 1. Воспитывать самоконтроль и самооценку, 2.Учить справедливой оценке действий сверстников.	Без предметов	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание вдаль правой, левой рукой. 3.Лзание по гимнастической лестнице (разноименным способом).	«Гуси-лебеди»	«Дружок». Рефлексия	Стр.350 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	89. «Ловкие баскетболисты!» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия. 3. Развивать глазомер, быстроту реакции по сигналу. **Образовательные** 1.Обогащать представления о способах развития ловкости. 2.Учить устанавливать причинно-следственные связи между точным выполнением элементов техники движений баскетболиста и проявлением ловкости. 3. Упражнять в ведении мяча правой, левой рукой по ограниченной и возвышенной площади опоры, добиваясь равномерного толчка руками, метании вдаль правой, левой рукой, добиваясь слитности элементов техники - правильного хлеста кистью, энергичного замаха и сохранения равновесия после броска; 4. Продолжать формировать навык прыжка в высоту с разбега, добиваться энергичного выполнения элементов техники. 5. Добиваться быстроты реакции на сигнал и точной передачи мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к ловкости, гордость за свои достижения и своих сверстников. 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	С мячами	1. Ведение мяча по скамейке правой, левой рукой. 2. Прыжок в высоту с разбега. 3.Метание вдаль правой, левой рукой	«Мяч водящему»	Рефлексия	Стр.354 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	90. «В гостях у подснежника!» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат; 2. Тренировать функцию равновесия, 3.Развивать глазомер. **Образовательные** 1. Формировать представления о связи ловкости и условий жизни жителей, спортивных традиций весной при таянии снега, выполнении физических упражнений на ограниченном пространстве; 2. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку. 3.Упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте, спрыгивании с возвышения (25см), добиваться энергичного отталкивания и мягкого эластичного приземления 4. Совершенствовать навык метания вдаль правой, левой рукой, добиваться дальности полета. 5. Добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к ловкости, гордость за свои достижения в метании вдаль и своих сверстников; 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	С мячами	1. Пробегание под вращающуюся скакалку 2. Спрыгивание с высоты. 3.Метание вдаль.	«Караси и щука	Рефлексия Релаксация	Стр.356 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Наш дом земля.**	**91. «Времена года»** **Оздоровительные** 1. Развивать аэробные способности организма и дыхательной системы, концентрацию и переключаемость внимания. **Образовательные** 1.Формировать представления о способах развития ловкости средствами ритмического танца. 2.Учить устанавливать причинно-следственные связи между точным выполнением элементов техники ритмических движений и проявлением ловкости, отражать в движении характер музыки, динамических оттенков (форте, пиано, легато¸стакатто). 3.Упражнять в переключаемости с одного темпа на другой, постепенного ускорения и замедления темпа, метании вдаль правой, левой рукой, добиваясь слитности элементов техники - правильного хлеста кистью, энергичного замаха и сохранения равновесия после броска, прыжках в высоту с разбега, добиваться слитности элементов техники. 4. Добиваться быстроты реакции на сигнал и проявления ловкости в разных способах ловли и увертывания. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать самоконтроль и самооценку. 2.Развивать творческое воображение.	Под музыку	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание вдаль правой, левой рукой	«Веселый зоопарк»	«Дружок»	Стр.358 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	92. «Ловкие бадминтонисты!» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия. 3.Развивать глазомер, быстроту реакции по сигналу. **Образовательные** 1.Обогащать представления о способах развития ловкости. 2.Учить устанавливать причинно-следственные связи между точным выполнением элементов техники движений баскетболиста и проявлением ловкости. 3. Упражнять в ведении мяча правой, левой рукой по ограниченной и возвышенной площади опоры, добиваясь равномерного толчка руками, в метании вдаль правой, левой рукой, добиваясь слитности элементов техники - правильного хлеста кистью, энергичного замаха и сохранения равновесия после броска; 4. Продолжать формировать навык прыжка в высоту с разбега, добиваться энергичного выполнения элементов техники. 5. Добиваться быстроты реакции на сигнал и точной передачи мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к ловкости, гордость за свои достижения и своих сверстников. 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	Под музыку	1. Ведение мяча по скамейке правой, левой рукой. 2. Прыжок в высоту с разбега. 3.Метание вдаль правой, левой рукой	«Мяч водящему»	«Земля, воздух, вода, огонь»» Рефлексия	Стр.362 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	93. «Тренировка ловкости» **Оздоровительные** 1. Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия. 3.Развивать глазомер. **Образовательные** 1. Формировать представления о связи ловкости и условий жизни, спортивных традициях весной, выполнении физических упражнений на ограниченном пространстве; 2. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку. 3. Упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте, спрыгивании с возвышения (25см), добиваться энергичного отталкивания и мягкого эластичного приземления 4. Совершенствовать навык метания вдаль правой, левой рукой добиваться дальности полета. 5. Добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания в ограниченном пространстве. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Воспитывать интерес к ловкости, гордость за свои достижения в метании вдаль и своих сверстников; 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1. Пробегание под вращающуюся скакалку. 2. Спрыгивание с высоты. 3.Метание вдаль.	«Мы веселые ребята на ограниченной площадке»	Релаксация «Подснежник»	Стр.364 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, «змейкой», с остановкой, бег по кругу, «змейкой», врассыпную, с высоким подниманием колен, медленный темп, на носках. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, перешагивая ч/з предметы, с остановкой, бег по кругу, с переменой темпа, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени						
1 неделя Во имя победы.	**94. «Весенние игры в детском саду – каким Я стал?»»** **Оздоровительные:** 1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, мышц рук детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** 1. Выявить уровень представлений детей о технике метания вдаль и бега на 30м с высокого старта, физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой (вес 200г), уровень развития быстроты у детей в беге на 30 м с высокого старта. 2. Совершенствовать навыки влезания на гимнастическую стенку. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль, бег на скорость). 2. Развивать самоконтроль в беге и метании. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1. Бег на 30 м с высокого старта Упражнение на восстановление дыхания. 2. Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой удобным способом. 3. Лазание на гимнастическую стенку удобным способом.	«Сделай фигуру спортсмена».	«Найди себе пару!». Рефлексия.	Стр.381 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	95. «Каким активным Я стал?»» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему, нервно-мышечный аппарат 2. Тренировать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** 1.Выявить уровень представлений детей о технике метания вдаль и челночного бега, уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой (вес 200г), уровень развития ловкости в челночном беге. 2.Упражнять в равновесии на буме. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль, бег на ловкость). 2. Развивать самоконтроль и самооценку в беге и метании. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.Бег челночный. Упражнение на восстановление дыхания. 2. Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой удобным способом. 3.Лазание на гимнастическую стенку удобным способом.	«Двигательная угадайка».	«Будь, внимателен!». Рефлексия	Стр.384 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	96. «Наши любимые подвижные игры». **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. **Образовательные**: 1. Выявить уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации. 2. Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием, умение ориентироваться в пространстве, размещаться на всей площадки. 3.Упражнять в метании вдаль удобным способом. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации	Без предметов	1. «Сделай фигуру спортсмена» «Затейники» (вариант дети держатся за шнур) 2.«Мышеловка» 3.«Гуси-лебеди?»		«Сбей кеглю?» «Мяч капитану»	Стр.386 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
2 неделя **Во имя победы.**	**97. «Каким сильным Я стал?».** **Оздоровительные:** 1. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать работоспособность и выносливость детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. 3. Укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1. Выявить уровень представлений детей о технике прыжков в длину с места, самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности, развития силы нижних конечностей в прыжках в длину с места. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (прыжки в длину с места), уровень развития самоконтроля в прыжках. 2. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов	Без предметов	1.Прыжки в длину с места. 2.«Помоги мишке быть здоровым». 3.«Выбери сам!»	«Ловишка»	Хор. игра «Ровным кругом» Рефлексия.	Стр.388 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	98. «Каким гибким Я стал» **Задачи:** **Оздоровительные:** 1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук. **Образовательные:** 1. Выявлять уровень представлений детей о технике метания вдаль тяжелого мяча, самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности, физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мяча двумя руками из-за головы (вес 1кг). **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль). 2. Развивать самоконтроль в метании. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1. «Проверь себя» - прыжки в длину с места. Упражнение на восстановление дыхания. 2. Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы	«Найди себе пару!».	«Сделай фигуру спортсмена». Рефлексия	Стр.390 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	99. «Каким спортсменом Я стал?» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, 3. Укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1. Выявить уровень представлений детей о спортивных играх (элементах футбола), умений в элементах спортивных игр. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (элементы спортивных игр). 2. Развивать самоконтроль. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.«Забей мяч в ворота». 2.Ведение мяча змейкой.	«Ловишка с лентами».	«Двигательная угадайка». Рефлексия.	Стр.392 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **Защищаю свою жизнь сам.**	**100. «Каким здоровым я стал».** **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы ног. 2. Тренировать правильное носовое дыхание **Образовательные:** 1. Выявлять уровень представлений детей о гибкости, равновесии, выполнении упражнений на гимнастической скамейке, физической подготовленности, гибкости, выносливости, равновесия. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (тесты на гибкость, «трудный мостик» на выносливость). 2. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	С малыми мячами	1.«Трудный мостик» 2.Тест на гибкость.	«Сделай фигуру»	«Найди себе пару!» (по одинаковой геометрической фигуре) Рефлексия	Стр.394 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	101. «Каким сильным я стал». **Оздоровительные:** 1. Укреплять кардиосистему детей на свежем воздухе, нервно-мышечный аппарат. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. **Образовательные:** 1. Выявить уровень представлений детей о технике бега на выносливость, выносливости, развития ловкости в подвижных играх. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (бег на выносливость). 2. Развивать самоконтроль в беге. 3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	С малыми мячами	1.Бег на выносливость Упражнение на восстановление	«Кто дальше бросит шишку?».	«Узнай по голосу» Рефлексия	Стр.396 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	102. «Каким выносливым я стал». **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей. **Образовательные:** 1. Выявить уровень представлений детей о физических упражнениях, умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. 2.Упражнять в метании вдаль удобным способом. 3. Определить уровень физической подготовленности. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Выявить уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.					Стр.398 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Экологические тропы.	**103. «До свидания детский сад!».** **Оздоровительные** 1.Уточнять представления детей о способах самостраховки летом, правилах выполнения физических упражнений для сохранения осанки, предупреждение плоскостопия и правильного дыхания. 2. Способствовать активизации субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за учебный год. 3. Упр-ть в ходьбе по шнуру, положенному прямо, по кругу с разным положением рук, в прыжках на двух ногах через шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук. Добиваться легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами. 4. Закрепить умение подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа в зависимости от высоты шнура. 5.Выявлять уровень физической подготовленности детей и их представлений об упражнениях. **Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** 1. Формировать интерес к физической культуре и спорту на основе оценки и самооценки своей самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности за лето.	С малыми мячами	1.Ходьба по шнуру положенному прямо, по кругу, с разным положением рук. 2.Прыжки через шнур прямо, боком, спиной вперед. 3.Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты. Упражнение «какой Я стал»	«Кто быстрее до шнура». «Карусели».	Дид. игра «Определи вид спорта». Релаксация в круге.	Стр.399 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	104. «До свидания детский сад, здравствуй лето!» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат 2.Развивать глазомер, функциональные системы организма. **Образовательные:** 1.Содействовать активизации субъектного опыта детей. 2. Уточнить элементы техники, ходьбы, подлезания, метания. 3.Выявить уровень физической подготовленности детей и их представлений об упражнениях. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, с поворотом вправо, влево, добиваться правильного положения туловища. 5. Совершенствовать умение подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Вызвать желание подготовиться к осенним играм. 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Под музыку	1.Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя положение туловища. 2.Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, сохраняя правильное положения туловища. 3.Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты. Упражнение «какой Я стал»	«Кто дальше бросит». «Чье звено быстрее соберется?»	Дид. игра «Двигательная угадайка» Рефлексия	Стр.402 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	105. «Мы здоровые!» **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. **Образовательные:** 1. Выявлять уровни физической подготовленности детей и их представлений об упр-ях. 2.Упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнить элементы техники (прицеливание, замах, сохранение равновесия). 4. Совершенствовать технику прыжков через линии, умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:** 1. Формировать навыков самоконтроля и самооценки. 2. Воспитывать интерес к спортивным движениям.	Без предметов	1. Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, спиной вперед, боком сохраняя правильное положения туловища. 2. Метание шишек удобным способом.	«Караси и щука».	«С какой ветки детки?». Рефлексия.	Стр.404 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, с остановкой, с захлестыванием голени бег по кругу, «змейкой», врассыпную, с остановкой, высоким подниманием колен, 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, перешагивая ч/з предметы, с остановкой, бег по кругу, с переменой темпа, с высоким подниманием колен, с изменением направления.						
1 неделя День знаний - 1 сентября. Правила поведения.	**1.«До свидания, лето, здравствуй, детский сад!».** **Оздоровительные:** 1.Уточнять представления о способах самостраховки в зале, правилах выполнения ФУ для сохранения осанки, предупреждения плоскостопия и правильного дыхания. 2.Тренировать С-С и дыхательную системы. **Образовательные:** 1.Способствовать активизации субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за летние каникулы. 2.Уточнять ходьбу по шнуру, положенному прямо, по кругу с разным положением рук. 3.Упражнять в прыжках на двух ногах ч/з шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук, добиваясь легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами. 4.Закреплять умение подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа в зависимости от высоты шнура. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Фор-ть интерес к ФК и спорту на основе оценки своей физкультурно-оздоровительной деятельности за лето.	С листьями	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разным положением рук. 2.Прыжки ч/з шнур прямо, боком, спиной вперед. 3.Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты.	«Кто быстрее до шнура». Д/игра «Определи вид спорта».	Релаксация.	Стр.50 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	2. «Готовимся к осенним играм». **Оздоровительные:** 1.Содействовать укреплению ОДА, раз-ю глазомера. 2.Раз-ть функциональные системы организма. **Образовательные:** 1.Активизировать субъективный опыт, уточнять элементы техники ходьбы, подлезания, метания. 2. Упр-ть ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя правильную осанку. 3.Упр-ть в прыжках на двух ногах ч/з шнур с поворотом вправо-влево, добиваясь правильного положения туловища. 4.Совер-ть умение подлезать под шнур разными способами, добиваясь самостоятельного выбора способа подлезания. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Вызывать желание готовиться к осенним играм. 2.Воспитывать интерес к ФУ.	С султанчиками	1.Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя правильную осанку. 2. Прыжки ч/з шнур с поворотом вправо-влево, сохраняя правильное положение туловища. 3. Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты.	«Кто дальше бросит». «Чье звено быстрее соберется». Д/и «Двигательная угадайка».	Рефлексия. Релаксация в круге.	Стр.54 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	3.«Готовимся к осенним играм». **Оздоровительные:** 1.Содействовать укреплению ОДА и кардиосистемы на свежем воздухе. **Образовательные:** 1.Упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнять элементы тех-ки (прицеливание, замах, сохранение равновесия). 2.Совер-ть технику прыжков ч/з линии. 3.Совер-ть умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Способ-ть формированию навыков самоконтроля и самооценки. 2.Воспитывать интерес к спортивным движениям.	Без предметов	1.Прыжки ч/з шнур прямо, боком, спиной вперед, с поворотом вправо-влево, сохраняя правильное положение туловища. 2.Метание шишек удобным способом.	«Охотники и заяц»	Рефлексия	Стр.57 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 Неделя Транспорт МЧС. Регулировка движения	**4.«Осенние игры в детском саду. Какой я быстрый».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рта. **Образовательные:** 1.Определять уровень представлений о технике метания вдаль и беге на 30м с высокого старта. 2. Выявлять уровень физ.подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой (вес 200гр.). 3. Выявлять уровень быстроты в беге на 30м с высокого старта. 4. Упражнять в лазании по гим.стенке, не пропуская реек. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть самоконтроль в беге и метании. 3.Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов.	1.Бег на 30м с высокого старта. Упр-ие на восстановление дыхания. 2.Метание мешочков правой (левой) рукой удобным способом. 3.Лазание на гим.стенку удобным способом.	«Сделай фигуру спортсмена».	«Найди себе пару». Рефлексия.	Стр.59 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	5.«Осенние игры в детском саду. Какой я ловкий». **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Определять уровень представления о технике метания вдаль и челночного бега. 2. Выявлять уровень развития ловкости в челночном беге. 3. Выявлять уровень физ.подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть самоконтроль в беге и метании. 3.Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.Бег челночный. Упр-е на восстановление дыхания. 2. Метание мешочков правой (левой) рукой удобным способом. 3. Лазание на гим.стенку удобным способом.	«Двигательная угадай-ка».	«Будь внимателен». Рефлексия.	Стр.61 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	6.«Наши любимые игры». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. **Образовательные:** 1. Определять уровень представления детей о подвижных играх, способах самоорганизации. 2. Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием. 3. Упражнять в метании вдаль удобным способом. 4. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться по всей площадке. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации	Без предметов	П/и: «Сделай фигуру спортсмена». «Карусели». «Чье звено быстрее соберется». «Кто быстрее до шнура». «Кто дальше бросит».		Рефлексия.	Стр.63 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3неделя **В мире знаменитых людей и почетных профессий**	**7.«Осенние игры в детском саду. Какой я сильный».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат, раз-ть работоспособность и выносливость на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Определять уровень представлений детей о тех-ке прыжков в длину с места. 2. Выявлять уровень развития силы нижних конечностей в прыжках в длину с места. 3. Выявлять уровень самост-ти детей в физкультурно-оздоровительной деятельности. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Выявлять уровень раз-я самоконтроля в прыжках. 3.воспитать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.Прыжки в длину с места. 2. «Помоги Мишке быть здоровым».	«Ловишки».	Рефлексия.	Стр.65 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	8.«Осенние игры в детском саду. Какой я меткий». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2.Совер-ть правильное носовое дыхание, укреп-ь мышцы рук. **Образовательные:** 1.Определять уровень представлений детей о тех-ке метания тяжелого мяча вдаль. 2. Выявлять уровень физ.подготовленности, силу верхних конечностей в метании мяча двумя руками из-за головы. 3. Выявлять уровень самост-ти в физкультурно-оздоровительной деятельности. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Раз-ь самоконтроль в метании. 2.Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1.Прыжки в длину с места: «Проверь себя». Упр-е на восстановление дыхания. 2.Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы	«Найди себе пару». «Сделай фигуру спортсмена».	Рефлексия.	Стр.66 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	9.«Осенние игры в детском саду. Какой я спортсмен». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреп-ь нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1. Определять уровень представлений детей о спортивных играх. 2. Выявлять уровень физических навыков в элементах спортивных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть самоконтроль. 3.Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1. «Сбей кеглю». 2. «Забей мяч в ворота».	«Ловишка».	«Двигательная угадай-ка». Рефлексия.	Стр.68 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **В мире знаменитых людей и почетных профессий**	**10.«Осенние игры в детском саду. Какой я гибкий».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, мышцы ног. **Образовательные:** 1.Определять уровень представлений детей о гибкости, равновесии, выполнении упр-ий на гим-й скамейке. 2. Выявлять уровень физ.подготовленности, гибкости, выносливости, равновесия. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов	1. «Трудный мостик». 2. Тест на гибкость.	«Сделай фигуру».	«Найди себе пару». Рефлексия.	Стр.71 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	11.«Осенние игры в детском саду. Какой я выносливый». **Оздоровительные:** 1.Укреплять кардиосистему на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышеный аппарат. **Образовательные:** 1.Определять и выявить уровень представлений детей о тех-ке бега на выносливость. 2.выявлять уровень выносливости. 3.Выявлять уровень раз-я ловкости в подвижных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть самоконтроль в беге. 3.Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Без предметов.	1.Бег на выносливость. Упр-ие на восстановление дыхания.	«Кто дальше бросит».	«Узнай по голосу». Рефлексия.	Стр.72 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	12. «Турнир самых-самых». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему. **Образовательные:** 1. Определять уровень представлений детей о физических упражнениях. 2. Совершенствовать навыки быстрого бега, равновесия, подлезания, прыжка; 3. Упражнять в метании вдаль удобным способом. 4. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Вызывать эмоционально положительное отношение к играм и соревнованиям, желание победить.	Без предметов	П/и «Карусели». «Чье звено скорее соберется. «Кто быстрее до флажка». «Полоса препятствий».	«Кто дальше бросит».	«Будь внимательный».	Стр.74 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, с остановкой, «змейкой», перешагивая ч\з предметы, бег по кругу, «змейкой», врассыпную, с остановкой, высоким подниманием колен. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, перешагивая ч/з предметы, высоким подниманием колен, с остановкой, бег по кругу, захлестыванием голени, с высоким подниманием колен, с остановкой, спиной вперед, «змейкой»,						
1 неделя МИР ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ	**13. «Осенними тропами».** **Оздоровительные:** 1.способствовать укреплению здоровья на свежем воздухе осенью, раз-ь терморегуляцию. 2.Содей-ть укреплению кардиосистемы. **Образовательные:** 1.Упражнять в умении устанавливать причинно-следственные связи в процессе наблюдения за осенними наблюдениями, ходьбе широким, гим-им шагом, в полуприсяде, беге «змейкой», галопом, в прыжках в длину с места, преодолевая естественные препятствия, закрепляя навык энергичного отталкивания от опоры и правильного взмаха рук. 3.Закреплять навык ведения мяча правой (левой) ногой вперед, назад, в сторону. 4. закреплять навык равновесия в ходьбе по возвышенности прямо, боком, приставным шагом. 5. Формировать эстетическое воспитание природы. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать дружбу, взаимопощь, прививать любовь и бережное отношение к природе родного края.	С листьями	1. «Кто быстрее найдет свое дерево». 2. «Найди такой же листок». 3. Полоса препятствий.	«Лесной ловишка»ю	Ходьба спокойная	Стр.94 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	14. «SOS». **Оздоровительные:** 1.Способствовать профилактике плоскостопия и укреплению мышц корсета. **Образовательные:** 1.Фор-ть представление о способах выполнения упр-ий для развития силы и здоровья. 2.Учить устанавливать причинно-следственную связь между точным выполнением движения и хорошим результатом. 3.Учить моделировать способы раз-я силы с помощью наглядной схемы. 4.Закреплять умение сох-ть рав-ие, правильную осанку, перешагивая ч\з набивные мячи прямо и боком. 5.Упр-ть в прокатывании мяча по ограниченной поверхности площади правой (левой) ногой, добиваясь прослеживания глазами за движением мяча. 6. Обучать подтягиванию на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук, обратить внимание на правильный хват. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Воспитывать ценностное отношение к себе, своему здоровью в процессе решения проблемных ситуаций. 2.Раз-ть социальную перцепцию.	На скамейках	1.Ходьба по гим.скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи. 2.Прокатывание мяча м/у шнурами (шир.20см., длина 8м). 3.Подтягивание на скамейке на коленях, передвижение с помощью рук.	Рефлексия «Силоцветик». «Лесной ловишка».	«Найди и промолчи». Релаксация «Лесные шумы».	Стр.97 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	15. «Мы на воздухе закаляемся. Силы набираемся». **Оздоровительные:** 1.Развивать функцию терморегуляции в осеннее время на воздухе. 2.Разхвивать вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1.Учить устанавливать причинно-следственные связи между активным движением и здоровьем; 2.Упражнять в ползании по скамейке на предплечьях и коленях; 3.Упражнять в умении вращать мяч друг другу правой (левой) рукой сбоку вращательным движением вперед; 4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу правой (левой) ногой, добиваясь энергичного отталкивания мяча в заданном направлении. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Формировать умение действовать согласованно в парах. 2.Раз-ть эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, своему здоровью	Без предметов	1.Игровое упр-ие «Летающие бабочки». 2.Пробегание под вращающейся скакалкой. 3.Прыжки ч/з скакалку. 4.Перекатывание мяча друг другу правой, левой ногой. 5.Ползание на коленях и предплечьях, толкая набивной мяч головой поочередно в одну сторону идругую.	«Встречные перебежки».	Рефлексия.	Стр.100 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
2 Неделя Животный мир. Охрана животных.	**16. «Как изменилась сила ловкости».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять ОДА, формировать мышечный корсет. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о способах раз-я силы, ловкости. 2. Учить устанавливать причинно-следственные связи между согласованным выполнением движения и результатом. 3.Упр-ть в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливать подъемом ноги. 4.Упр-ть в ползании на гим-ой скамейке на животе, подтягиваясь руками, толкая набивной мяч. 5.Упр-ть в энергичном отталкивании двумя ногами и одновременно взмахе рук в прыжках с продвижением вперед из обруча в обруч. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Фор-ть интерес к способам развития силы	На скамейках	1.Ведение мяча вокруг кеглей правой и левой ногой в разных направлениях: подбивать мяч, останавливать подъемом ноги. 2.Ползание по гим-ой скамейке на животе, подтягиваясь руками, толкая набивной мяч головой. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.	«Ловишки, ноги от земли».	«Наездники». Релаксация: «Как изменилась сила?».	Стр.102 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	17. «Что необходимо для развития силы?». **Оздоровительные:** 1.Укреплять свод стопы и тренировать кардиосистему организма. **Образовательные:** 1.Учить устанавливать причинно-следственные связи между тех-ой выполнения движений и физ-ми кач-ми. 2. Упр-ть в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливать подъемом ноги. 3.Закрепить умение ползать на животе отталкиваясь руками и ногами. 4. Продолжать упр-ть в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч правым, левым боком, добиваясь энергичного отталкивания и взмаха рук. 5.Раз-ть ориентировку в пространстве. 6.Раз-ть умение делать простейшие выводы и контр-ь процесс выполнения движений. 7.Учить выразительной передаче харак-а движений. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Способ-ть формированию интереса к своему здоровью и своим физическим контактам.	Без предметов	1.Ведение мяча вокруг кеглей правой и левой ногой в разных направлениях: подбивать мяч, останавливать подъемом ноги. 2.Подлезание в обручи. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч «Попрыгай-ка».	«Ловишки, ноги от земли».	Рефлексия «Мы растем и крепнем». Релаксация «Листопад».	Стр.105 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	18. «Любимые игры спортсменов». **Оздоровительные:** 1.Тренировать функцию терморегуляции в осенний период на воздухе; 2.Развивать слуховое восприятие; **Образовательные:** 1.Раз-ть познавательный интерес к родному краю. 2.Упражнять в умении ходить на носках, пятках, наружных сводах стопы, в ходьбе врассыпную с нахождением своего места в колонне; 3.Упражнять в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливая подъемом ноги; 4. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч, правым и левым боком. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Развивать интерес и доброе отношение к родному краю, своему здоровью.	Без предметов	1.Ходьба по ограниченной площади парами. 2.Метание набивного мяча из-за головы. 3.Прыжки с поворотом на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.	Эстафета парами.	Игра с пением «А мы просо сеяли». Релаксация: «Родной край».	Стр.107 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 Неделя Изображение мира природы художниками	**19. «Двигаемся, растем и крепнем вместе!».** **Оздоровительные:** Укреплять мышцы плечевого пояса, рук, мышцы формирующие свод стопы. **Образовательные:** 1.Фор-ть системные знания и представления о тех-ке выполнения ФУ и о взаимосвязи движения и здоровья. 2.Продолжать упр-ть в быстром и точном прокатывании мяча в заданном направлении, добиваясь легко и частого подталкивания мяча. 3.Упр-ть в подпрыгивании на одной ноге у шнура, регулируя силу толчка, добиваясь энергичного подскока с взмахом рук вверх. 4.Упр-ть в подтягивании на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук, упр-ть в расслаблении плечевого пояса. 5. Продолжать обучать правильной тех-ке движений. 6.Раз-ь внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Раз-ть силу и выдержку. 2.Приучать детей к оценке своих движений.	Без предметов.	1.«Докати мяч до флажка». Прокатывание мяча двумя ногами поочередно вдоль шнура (длина 4-5м). 2.«Кто дольше»: подпрыгивание на месте у шнура на одной ноге. 3. «Сильные руки»: подтягивание на гим.скамейке, передвижение с помощью рук.	«Ловишка, бери ленту».	Рефлексия «Мы победители». Релаксация «Круг почета».	Стр.110 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	20. «Мы спортсмены-силачи». **Оздоровительные:** 1.Поддерживать мышечный тонус. **Образовательные:** 1.Фор-ть знания и представления о тренажерах, их влияния на развитие физ.кач-в. 2.Добиваться быстрого и точного прокатывания мяча в заданном направлении, правильно подталкивая его двумя руками сзади. 2.Упр-ть в подпрыгивании на одной ноге, добиваясь энергичного точка, взмаха рук и правильного положения туловища, пружинности ноги в коленях и стопе. 3. Продолжать упр-ть в подтягивании на скамейке на коленях, передвигаясь с помощью рук, добиваясь энергичных передвижений, правильного хвата. 4.Раз-ть силу, ловкость, выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Вызывать интерес к тренажерам, желание заниматься с ними. 2.Обучать оценивать свои достижения.	Со скакалками	1.Прокатывание мяча м/у скамейками (длина 4-5м). 2.Подтягивание на скамейке на животе с помощью рук. 3.Прыжки с продвижением вперед на одной ноге (длина 2-2,5м).	«Ловишка, бери ленту».	Рефлексия. «Делай то, что слышишь, а не видишь».	Стр.112 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	21. «Играй, играй, в игре силу добывай». **Оздоровительные:** 1.Укреплять мышцы стопы, плечевого пояса и рук. 2. Укреплять глазодвигательные мышцы. **Образовательные:** 1.Совершенствовать навык ходьбы, выполняя дополнительные задания для рук; 2.Развивать точность, координацию движений рук, глазомер, умение по сигналу прекращать движение; 3.Закреплять умение прокатывать мяч палкой точно в заданном направлении. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Развивать целеустремленность, желание достичь положительного результата, самоконтроль.	Без предметов.	1.Ходьба по ограниченной площади парами. 2.Метание набивного мяча из-за головы. 3.Прыжки с поворотом на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.	Эстафеты парами.	Русская народная игра «Лен-ленок». Релаксация «Родной край».	Стр.116 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4 Неделя Профессия-мультипликатор	**22. «Подарок для самого сильного».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять мышцы стопы, плечевого пояса, раз-ть ОДА. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о зависимости м/у целью движения и его результатом, обобщать представления о способах тренировки силы, продолжать фор-ть представления об олимпийцах. 2.Упр-ть в ходьбе по доске, высоко поднимая ногу вперед-вверх и выполнять хлопок под ногой, добиваясь правильной осанки. 3.Упр-ть в ударах правой (левой) ногой по неподвижному мячу с места, добиваясь энергичного удара в заданном направлении. 4.Продолжать упр-ть в пролезании в ряд обручей в группировке в три приема, добиваясь единого темпа, сохранения расстояния и правильного положения головы. 5.Раз-ть точность управления своими движениями и активное торможение. 6.Раз-ть выносливость к физич.нагрузкам. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Учить оценивать свои движения и движения товарищей. 2.Воспитывать положит-е отношение к силе, выносливости.	Без предметов	1.Ходьба по доске, высоко поднимая ногу вперед-вверх и выполняя хлопок под коленом. 2. «Забей мяч в ворота»: выполнение ударов правой (левой) ногой по неподвижному мячу с места. 3.Пролезание в обручи в группировке в 3 приема.	«Чье звено скорее соберется».	Рефлексия «Гора успеха». Релаксация «Штанга».	Стр.117 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	23. «Хочу быть сильным издоровым». **Оздоровительные:** 1. Укреплять мышцы плечевого пояса, раз-ть ОДА. 2. Укреп-ть глазо-двигательные мышцы, слуховой аппарат, носовое дыхание. **Образовательные:** **1.** Фор-ть знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья в жизни человека. 2. Упр-ть в ходьбе по скамейке, высоко поднимая ногу вперед-вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, добиваясь ходьбы в заданном темпе, умения прямо держать корпус. 3. Упр-ть в прыжках на двух с продвижением вперед ч/з набивные мячи, добиваясь сильного отталкивания. 4. Продолжать упр-ть в ударах правой (левой) ногой с разбега, добиваясь умения следить за движением мяча. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Раз-ть интерес, положительное, заботливое отношение к своему телу, здоровью.	Без предметов	1. Ходьба по скамейке, высоко поднимая ногу вперед-вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую. 2. «Будь сильным»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед ч/з набивные мячи 3. «Будь ловким и гибким»: удары правой (левой) ногой по мячу с разбега,	«Чье звено скорее соберется». Дыхат.упр-е «Тряпичная кукла».	Рефлексия «Помоги себе сам». Релаксация «Узнай по запаху».	Стр.120 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	24. «Тренируемся вместе». **Оздоровительные:** 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник и основные групп мышц. 2. Развивать координацию движений руки. **Образовательные:** 1. Учить понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом. 2. Упражнять в ходьбе по буму на четвереньках, чередуя с пробеганием, добиваясь равновесия, мягкого спрыгивания, ходьбы с перекладыванием мяча над головой. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по кругу, через мячи прямо и боком, добиваясь сильного толчка и правильного положения туловища. 4. Развивать гибкость, координацию движений, глазомер. 5. Упр-ть в умении принимать правильное И.П. для удара правой (левой) ногой с разбега, добиваясь правильного замаха. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Воспитывать положительное отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. 2. Учить оценивать свои достижения.	Без предметов	1. «Гимнасты»: ходьба по буму на четвереньках, чередование с бегом и спрыгиванием с мягким предметом, с применением мягкого спрыгивания. 2. «Футболисты»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед по кругу, через мячи прямо и боком,	«Чье звено скорее соберется».	«Найди свое место». Рефлексия.	Стр.123 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, с остановкой, высоким подниманием колен, «змейкой», перешагивая ч\з предметы, бег по кругу, «змейкой», врассыпную, семенящий, с остановкой, с изменением темпа. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, перешагивая ч/з предметы, высоким подниманием колен, с остановкой, бег по кругу, захлестыванием голени, с высоким подниманием колен, с остановкой, «змейкой»,						
1 неделя Спорт и здоровье.	**25. «Осенние сюрпризы в Америке».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять мышцы стопы, ОДА, глазодвигательные мышцы. **Образовательные:** 1.Формир-ь знания об осенних явлениях природы, подготовке организма животных и человека к зиме. 2.Упр-ть в прокатывании обруча по прямой до ориентира, добиваясь правильного И.П. и прямого, точного направления. 3.Упр-ть в лазанье разноименным способом не пропуская реек, добиваясь правильного хвата и постановки стопы. 4.Упр-ть в прыжках вверх с заданием с места, добиваясь сильного отталкивания. 5.Учить быстрому переключению с одного движения на другое. 6.Раз-ть чувство самостраховки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Раз-ть оценочные суждения, целеполагание, выносливость и работоспособность.	С обручами	1.«Докати до флажка»: прокатывание обруча вперед. 2.Лазанье разноименным способом по гим.стенке. 3. «Достань лист клена»: прыжки с разбега вверх с 3-4 шагов с целью достать предмет.	«Кто быстрее перенесет шайбы». «К своим флажкам».	Рефлексия «Осенние сюрпризы». Релаксация «В осеннем лесу».	Стр.142 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	26. «Осенняя эстафета на проверку выносливости». **Оздоровительные:** 1.Продолжать тренировать глазодвигательные мышцы. 2.Раз-ть основные группы мышц, работоспособность. **Образовательные:** 1.Учить устанавливать причинно-следственные связи м/у качеством выполнения движений и результатом. 2.Упр-ть в прыжках вверх, стоя в обруче, закреплять умение выполнять энергичный толчок. 3.Упр-ть в перебрасывании мяча в парах в движении, держать мяч на уровни груди, добиваясь прицеливания, энергичного отталкивания и прямого прокатывания. 4.Упр-ть в прокатывании обруча в воротца, добиваясь прицеливания, энергичного отталкивания и прямого прокатывания. 5. Упр-ть в лазаньи разноименным способом не пропуская реек, добиваясь правильного хвата и постановки стопы. 6.Упр-ть в умении быстро переключаться, с одного движения на другое. 7. Раз-ть интерес к сорев-ям. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Фор-ть навык саморегуляции поведения. 2.Раз-ть настойчивость, целеустремленность.	С обручами	1.«Осенняя эстафета». 2.Прыжок вверх, стоя в обруче с целью достать медаль (Высота 10-15см). 3. Лазанье по гим.стенке разноименным способом. 4.Ведение баскетбольного мяча в паре: сделать 2-3 передачи.	«Мяч капитану».	«Итог эстафеты». Релаксация-игра «Делай то,что слышишь, а не видишь».	Стр.145 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	27. «Есть, ребята, у меня …» **Оздоровительные:** 1.Развивать функцию равновесия и функцию терморегуляции. 2.Укреплять связочно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Формировать первоначальные представления о технике катания на коньках. 2. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по буму; 3.Упражнять в прыжках с продвижением вперед на правой (левой) ноге, обратить внимание на энергичный толчок и мягкое приземление на согнутую ногу; 4.Закреплять умение ориентироваться в пространстве, сохранять дистанцию в беге по ограниченной площади; 5.Развивать выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Вызывать интерес к конькобежному спорту и желание кататься на коньках.	Без предметов	1.Упр-ие в беге. 2.Ходьба по буму с приседанием на середине. 3.Прыжки с продвижением вперед на правой (левой) ноге по прямой и по кругу.	«Сделай фигуру спортсмена».	Релаксация: спокойная игра «Построй шеренгу, колонну, круг. Рефлексия.	Стр.147 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2неделя **Действуй, правильно! О болезнях и лекарствах.**	**28. «Мы гимнасты-силачи».** **Оздоровительные:** 1.Формировать правильную осанку, укреп-ь мышечный корсет. 2. Раз-ть глазомер, зрительно-моторную координацию «глаз-рук». **Образовательные:** 1.Формировать представления о мышечной силе, тренировке силы верхних и нижних конечностей. 2.Прод-ть упр-ть в прыжках из обруча на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч с поворотами туловища. 3.Упр-ть в прокатывании обруча в парах, содей-ть слитному выполнению энергичного отталкивания обруча и прокатыванию по прямой. 4.Раз-ть силу. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Фор-ть положительное отношение к своему телу. 2.Восп-ть ответственность за применение «силы».	С мячами	1.Прыжки с мячом из обруча с поворотом туловища. 2.Прокатывание мяча в парах. Минутка двигательного творчества.	«Сделай фигуру силача». «Найди свой стул».	Ходьба с упр-ми на дыхание. Релаксация «Силачи отдыхают». Рефлексия.	Стр.150 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	29. «Мы грациозные гимнастки». **Оздоровительные:** **1.**Формир-ь правильную осанку, укреплять мышечный корсет. 2.Раз-ть глазомер, зрительно-моторную координацию «глаз-рука». **Образовательные:** 1.Формировать представления о способах развития гибкости, силы рук, ног, туловища. 2.Продолжать упр-ть в прыжках из обруча на двух ногах с продвижением вперед. 3.Упр-ть в прокатывании обруча в парах, содействовать слитному выполнению энергичного отталкивания обруча и прокатыванию по прямой. 4.Раз-ть чув-во гибкости, грациозности. 5. Фор-ть ценностные ориентации девочек в мире движений, представления о феминных качествах. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Фор-ть положительное отнош-е к своему телу, внешнему образу**.**	С лентами	1.Прокатывание обруча в парах с расстояния 3м. 2.Прыжки из обруча в обруч.	«Сделай фигуру гим-ки»	Легкий бег. Рефлексия.	Стр.154 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	30. «Я выносливым и закаленным стать хочу». **Оздоровительные:** 1.Развивать функцию терморегуляции. 2.способ-ть укреплению дыхат.системы. 3.Раз-ть работоспособность. **Образовательные:** 1. Фор-ть представление о связи выносливости ЗОЖ. 2.Закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями. 3.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через предметы. 4. Совершенствовать равномерность полетного интервала в беге. 5. Развивать точность управления своими движениями и выносливость. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать положительное отношение к своему здоровью.	Без предметов	1.Приставные шаги вправо, влево по ограниченной площади. 2.Ходьба с приседанием под воротцами. 3. Бег «Змейкой». Ходьба с восстановлением дыхания. 4.Прыжки на двух ногах ч/з препятствия.	«Третий лишний».	Рефлексия.	Стр.157 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3 неделя **Дружат дети всей земли.**	**31. «Азбука выносливости».** **Оздоровительные:** 1.Способ-ть повышению работоспособности организма при помощи чередования упр-ий на разные виды деятельности. 2. Совер-ть С-С систему путем использования упр-ий на развитие выносливости. **Образовательные:** 1.Упр-ть в ходьбе на скамейке с предметами в руках, добиваясь равновесия и сохранения правильной осанки. 2. Упр-ть в спрыгивании с высоты в определенное место за линию (15см) с поворотом 90^0. 3.Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо от груди, вести мяч сбоку, добиваясь отслеживания полета мяча глазами и правильного хвата его руками. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Обеспечивать своевременное развитие аналитико-синтетической деятельности и формиро-е позитивного отношения к себе, чув-а собственного достоинства.	В парах	1.Ходьба оп скамейке с перешагиванием ч/з предметы. Спрыгивание со скамейки с поворотом. 2.Броски мяча в баскетбольное кольцо от груди. 3.Лазанье по гим-ой лестнице, соблюдая инструкцию.	«Догони свою пару».	Ходьба с упр-ми на дыхание. Рефлексия.	Стр.160 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	32. «Тренировка выносливости». **Оздоровительные:** 1.Совер-ть функциональные системы организма путем использования упр-ий на выносливость. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о раз-и выносливости в процессе занятий. 2.Упр-ть в ходьбе с ритмичным притопыванием, выпадами, с высоким подниманием колен и разными положениями рук, добиваясь правильной осанки.3.Упр-ть в прыжках вверх на мягкое покрытие с 2-3 шагов, отталкиваясь двумя ногами. 4. Учить ведению мяча сбоку, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча, добиваясь прослеживания полета мяча глазами. Раз-ть глазомер, ритм, темп и пространственные ориентировки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Фор-ть познавательный интерес, открывая удивительный мир аэробики.	Со скамейками	1.Ходьба с ритмичным притопыванием, выпадами, с высоким подниманием колен и разным положением рук, добиваться правильной осанки. 2.Прыжки вверх на мягкое покрытие с 2-3 шагов, отталкиваясь двумя ногами. 3.Ведение мяча сбоку, броски мяча в корзину одной рукой от плеча, добиваясь прослеживания полета мяча глазами.	«Веселые ловишки». «Ловля обезьян».	Упр-ия: рыбка, уголок. Релаксация.	Стр.162 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	33. «Мы туристы». **Оздоровительные:** 1.Повышать работоспособность организма при помощи чередования упражнений на выносливость. 2.Способствовать закаливанию организма на свежем воздухе. **Образовательные:** 1.Формировать представления о развитии физических качеств, необходимых человеку в походе. 2.Сохранять устойчивость во время движения на уменьшенной и повышенной опоре. 3.Закреплять навыки метания в горизонтальную цель, добиваясь попадания в цель. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать положительное отношение к походам.	Без предметов	1.Пройди по бревну – ходьба по бревну с перешагиванием ч/з кубики. 2.Спрыгивание со скамейки (высота 30см) в круги справа (слева) на расстоянии 40см от скамейки. 3.Попади шишкой в цель: метание мешочков в круг, начерченный на земле.	Лесные ловишки	Релаксация «Эхо». Рефлексия	Стр.165 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Я живу на Урале	**34. «Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость».** **Образовательные:** 1.Способ-ть осознанию причинно-следственной связи м/у выносливостью человека, его здоровьем и ФУ, направленными на развитие этого качества. 2.Учит ходить по узкой рейке гим.скамейки боком, приставным шагом, обращая внимание на правильную осанку и сохранение равновесия. 3.Упр-ть в перепрыгивании ч/з предметы прямо, сильно отталкиваясь. 4.Упр-ть в умении перебрасывать мяч в парах из разных И.П., добиваясь правильной тех-ки работы рук. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Фор-ть ценностное отношение к ФУ на развитие выносливости.	В парах	1.Ходьба по узкой рейке гим.скамейки, приставным шагом. 2.Перепрыгивание ч/з предметы прямо. 3.Перебрасывание мяча в играх из разных положений.	«Третий лишний».	«Двигательная угадайка». Рефлексия. Релаксация в позе «Звездочка».	Стр.168 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	35. «Театр силы и выносливости». **Оздоровительные:** Совер-ть функциональные системы организма. **Образовательные:** 1.Обощать представления о выносливости, способах ее тренировки. 2.Совер-ть тех-ку бросания набивного мяча. 3.Упр-ть в самостоятельном способе и использовании двиг-го опыта детей. 4.Содействовать самовыражению детей. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Раз-ть двиг-е творчество, позитивное самоотношение.	С лентами	1.Мяч капитану. 2.Передай мяч над головой. 3.Прыжки на фитболах.	«Кто быстрее построит солнышко».	Рефлексия	Стр.170 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	36. «Веселые ребята». **Оздоровительные:** 1.Закаливать организм на свежем воздухе. 2.Укреп-ть крупные мышечные группы, тренировать вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1.Упражнять в беге с выведением ног вперед, выполнять прыжок вверх толчком обеих ног, с поворотом на 180^0. 2.Упр-ть в ведении мяча и броске в баскетбольное кольцо с разного расстояния. 3.Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой» м/у ориентирами. 4.Раз-ть равновесие, выносливость, ловкость, быстроту. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Развивать самоконтроль и позитивное отношение. 2.Воспитывать положительное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Без предметов	Игры: - ч/з горки. - снайперы. - толкачи. - Змейка. - Черепахи.		Упр-е на расслабление, дых.упр-я.	Стр.173 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Подготовительная группа к школе**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба с заданием д/рук, выпадами вперед, высоким подниманием колен, «змейкой», в приседе, бег по кругу, «змейкой», с изменением темпа, захлестыванием голени, 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, перешагивая ч/з предметы, высоким подниманием колен, боковые приставные шаги, бег по кругу, захлестыванием голени, с высоким подниманием колен, спиной вперед, приставные шаги,						
1 неделя **Творческая мастерская - скоро новый год.**	**37. «Здравствуй, зимушка-зима!».** **Оздоровительные:** Укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы передней стенки живота, стопы. **Образовательные:** 1. Формировать представления о гибкости, о способах ее развития у человека. 2. Учить прыгать на 2 ногах по наклонной доске вверх, вниз, добиваясь ритмичного отталкивания. 3. Упр-ть в бросании мяча в парах стоя на скамейке, обращая внимание на работу кисти, добиваться равновесия. 4. Закреплять умения ходить по узкой стороне скамейки прямо и боком. 5. Способствовать развитию гибкости. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать ценностное отношение к упр-ям на развитие гибкости как необходимого качества жизни человека зимой.	С лентами	1. Прыжкина 2 ногах по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание мяча в парах стоя на скамейке. 3. Ходьба по узкой стороне скамейки прямо и боком. 4. Ходьба на носках, сцепив руки над головой.	«Снежная карусель».	Рефлексия Игра-импровизация «Снежинки, снеговики».	Стр.195 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	38. «Зачем нужна гибкость». **Оздоровительные:** Укреплять суставно-связочный аппарат, мышцы брюшного пресса, стопы, глазодвигательные мышцы. **Образовательные:** 1.Углублять представления о способах фор-ия гибкости в упр-ях. 2.Учить прыгать на 2 ногах по наклонной доске вверх, вниз, добиваясь ритмичного отталкивания. 3. Зак-ть умение бросания мяча в парах стоя на скамейке, обращая внимание на работу кисти, добиваться равновесия. 4. Совер-ть умение ходить по узкой стороне скамейки прямо и боком. 5.Способствовать развитию гибкости. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Воспитывать ценностное отношение к упр-ям на гибкость и к себе. 2.Учить устанавливать причинно-следственную связь м/у выполнением упр-я на гибкость и мышечными чув-ми.	С лентами	1.Прыжкина 2 ногах по наклонной доске вверх и вниз. 2.Бросание мяча в парах стоя на скамейке. 3.Ходьба по узкой стороне скамейки прямо и боком. 4.Ходьба на носках, сцепив руки над головой.	«Снежная карусель».	«Придумай упр-ие на гибкость» из разных И.П. Рефлексия.	Стр.197 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	39. «Я быстрый». **Оздоровительные:** 1.Способствовать укреплению и тренировке системы терморегуляции. 2.Укреплять дых-ю и С-С систему, формировать правильную осанку. **Образовательные:** 1.Формировать представления о связи физических качеств здоровья и ходьбы на лыжах. 2.Закреплять навык широкого шага, добиваясь работы рук во время бега. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах ч/з препятствия. 5. совер-ть метание мяча вдаль. 6.Развивать координацию движений, равновесие. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Фор-ть субъектный опыт в применении ФУ для развития силы, выносливости и гибкости.	Без предметов.	1.Игра «не задень воротца». 2. Прыжки на 2 ногах вперед до флажка. 3.Метание мяча вдаль.	«Два мороза».	Рефлексия.	Стр.200 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2неделя Творческая мастерская - скоро новый год.	**40. «Тренировка гибкости».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять суставно-связочный аппарат, раз-ть функцию равновесия. 2.Способ-ть экскавированности стопы. **Образовательные:** 1.Углублять представления о гибкости и ее влияния на прыжки в высоту с разбега, на метание, перелезание. 2.Фор-ть представления о тех-ке прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на разбег, отталкивание одной (удобной) ногой, группировку, приземление. 3.Продолжать учить метанию в горизонтальную цель правой (левой) рукой, добиваясь правильного И.П. и прицеливания. 4.Зак-ть умение в перелезании разными способами. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Раз-ть положительное отношение к раз-ю ловкости. 2.Воспитывать ответ-ь, самоконтроль, самостраховку.	С мячами	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой (левой) рукой. 3.Перелезание ч/з два бревна правым (левым) боком.	«Мы веселые ребята».	Игра-импровизация «1,2,3, гибкого спортсмена изобрази». Рефлексия.	Стр.202 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	41. «Как стать гибким». **Оздоровительные:** 1.Укреплять мышечный корсет, стопу. 2.Раз-ть глазомер и функцию равновесия. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о гибкости. 2.Учить впрыгивать на предмет с нескольких шагов толчком удобной ноги – основном звене тех-ки. 3. Упр-ть в кружении с закрытыми глазами, останавливаться и принимать заданную позу. 4.Совер-ть навык лазанья по гим-ой стенке по диагонали разноименным способом, добиваясь гибкости и координации движений, раз-ть навыки самоорганизации в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать ответ-ть, фор-ть самоконтроль в сложно координированных дей-ях.	С мячами	1.Впрыгивание на предмет с нескольких шагов толчком удобной ноги. Кружение с закрытыми глазами, останавливаться и принимать заданную позу. 2.Лазанье по гим.стенке по диагонали разноименным способом.	«Мы веселые ребята». Тест на гибкость.	«Двигательная угадай-ка». Рефлексия.	Стр.204 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	42. «Мы быстрые». **Оздоровительные:** 1.Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. 2.Раз-ть функцию рав-ия, терморегуляция. **Образовательные:** 1.Развивать гибкость и координацию движений. 2.Упр-ть в выполнении упр-ий «Ласточка», «Цапля»… **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Развивать самоконтроль и позитивную самооценку. 2. Воспитывать смелость, решительность и дружелюбие.	В парах	1.Задания на рав-ие. 2.Эстафета в беге.	«Два мороза».	Ходьба с упр-ми на восстановления. Рефлексия.	Стр.207 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
3неделя «Пожарная азбука»	**43. «Азбука гибкости».** **Оздоровительные:** 1.Раз-ть и укреп-ть ОДА, связки, суставы. 2.Раз-ть глазомер, укреплять стопу. **Образовательные:** 1.Прод-ть фор-ть представления о способах развития гибкости в прыжках, лазанье, метании. 2.Учить впрыгивать на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги и одновременным взмахом рук вперед-вверх. 3.Упр-ть в метании в горизонтальную цель с расстояния 2м произвольным способом. 4.Упр-ть в ходьбе парами, в беге. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Проявлять активную субъективную позицию в выборе ФУ для раз-я гибкости	Без предметов	1.Впрыгивание на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги и одновременного взмаха рук вперед-вверх. 2.Ходьба и бег парами с разными заданиями. 3.Метание в гориз-ю цель с расстояния 3м произвольным способом. 4.Рав-ие в обруче в позах «Цапля», «Ласточка».	«Мяч капитану».	Упр-е на восстановление дыхания. Рефлексия. Игра «1,2,3 упр-е для гибкости покажи».	Стр.208 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	44. «В царстве Снежной королевы». **Оздоровительные:** Укреплять осанку, способ-ть предупреждению плоскостопия. **Образовательные:** 1.Углублять представления о физ.качествах: гибкости, силе, выносливости и способах их применения в жизни. 2.Упр-ть во впрыгивании на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги и одновременном взмахе рук вперед-вверх. 3.Совер-ть тех-ку метания в горизонтальную цель с расстояния произвольным способом. 4.Упр-ть во влезании по наклонной лестнице и спуску по гим-ой стенке. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Вос-ть дружеские чув-ва друг другу. 2.Вызывать эмоц-ый отклик на проявление физических качеств. 3.Обеспечивать фор-ть адекватной самооценки и самоконтроля.	Без предметов	1.Впрыгивание на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги и одновременного взмаха рук вперед-вверх. 2.Влезание по наклонной лестнице и спуск по гим.стенке. 3.Метание мешочков в горизон-ю цель с расстояния 3м произвольным способом. 4. Ходьба и бег парами с разными заданиями. 5. Рав-ие в обруче в позах «Цапля», «Ласточка».	Игра-эстафета «Кто быстрее до флажка». «Сделай гибкую фигуру парой».	Минута двигательного творчества.	Стр.212 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	45. «В гостях у викингов». **Оздоровительные:** 1.Содействовать оздоровлению функциональных систем организма - дых-ой, С-С, формирование осанки. **Образовательные:** 1.Расширять представления о способах применения упражнений для развития силы, гибкости, выносливости. 2. Совершенствовать навыки бега и прыжков в подвижных играх. 3.Раз-ть творческие способности, умение переносить двиг-ые навыки в новые условия. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Формировать положительный эмоциональный настрой, субъективный опыт.	Без предметов	1.Кто сделает меньше шагов. 2.Ходьба «след в след».	«Бездомный заяц». «Мы веселые ребята».	Хоровод спортсменов.	Стр.214 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Новый год в разных странах**	**46. «Мы старшие в детском саду».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять суставно-связочный аппарат. 2.Раз-ть. **Образовательные:** 1.Активизировать субъективный опыт в способах выполнения упр-ий на гибкость. 2.продолжать учить прыгать в высоту с разбега, обиваясь слитности элементов техники. 3.Совер-ть двиг-е навыки метания в горизонтальную цель с расстояния 3 м, балансировании на набивном мяче, беге парами, приставными шагами, в двух кругах со сменой направления. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Воспитывать дружеские чувства друг к другу, взаимопомощь. 2.Раз-ть творчество в двигательной дея-ти, самоконтроль, самооценку.	Без предметов	1.Прыжки в высоту с разбега, добиваться слитности элементов тех-ки. 2.Балансировка на набивном мяче. 3.метание вдаль тяжелого мяча. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 5.Равновесие. 6.Подбрасывание и ловля мяча.	Эстафета с передачей мяча.	Рефлексия.	Стр.216 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	47. «Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности». **Оздоровительные:** 1.Раз-ть мышечный корсет, укреплять ОДА. 2.Совер-ть функцию равновесия. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о ФУ, раз-их гибкость и функцию равновесия. 2.Учить устанавливать причинно-следственные связи м/у качественным выполнением упр-ий и проявление гибкости. 3.Упр-ть в ходьбе по линии спиной вперед, прямо, боком, в балансировании на набивном мяче, добиваясь координации рук и ног, в метании в горизон-ю цель, добиваясь прицеливания. 4.Раз-ть интерес к способам развития гибкости. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать дружелюбие, целеустремленность, старательность.	Без предметов	1.Ходьба по линии спиной вперед, прямо, боком. 2.Балансировка на набивном мяче. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м.	«Снежная карусель»	«Сделай гибкую фигуру». Рефлексия. Релаксация.	Стр.218 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	48. «Здравствуй, Дедушка Мороз». **Оздоровительные:** 1.Совершенствовать функцию дыхательной системы, тренировать систему терморегуляции. **Образовательные:** 1.Активизировать субъективный опыт в выполнении упражнений на развитие ловкости и гибкости. 2. Совершенствовать навыки равновесия, прыжков, метания, в подвижных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать интерес к ФК, зимним ФУ.	Без предметов	1.Бег врассыпную «Кто быстрее соберется у своего снежка». 2. «Чье звено быстрее построится». 3. «Забей в ворота шайбу».	«Снежная карусель»	«Заморожу». Рефлексия.	Стр.221 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие» **Подготовительная группа к школе**						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, с закрытыми глазами, с мешочком на голове, бег по кругу, с мешочком на голове, по диагонали, с высоким подниманием колен, спиной вперед, приставные шаги, «змейкой».						
3 неделя Азбука этикета	**49. «Веселые игры Деда Мороза».** **Оздоровительные:** Охранять и укреплять здоровье путем использования игровых методов обучения. **Образовательные:** 1.Активизировать игровой двиг-ый опыт. 2.Упр-ть в беге с увертыванием в игре, добиваясь сильного отталкивания, ориентировки в пространстве. 3.Упр-ть в сильном замахе. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Содей-ть раз-ю ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть чувство «Мышечной радости», способствовать созданию жизнерадостного состояния.	Без предметов	1.Жмурки с колокольчиками. 2. П/И «Два мороза». 3. «Волк во рву». 4. «Кто дальше бросит».	«Карусель»	Рефлексия «Передача варежки».	Стр.234 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	50. «Приключения в Азии». **Оздоровительные:** 1.Повышать уровень работоспособности организма при чередовании разнообразных игр и обеспечении достаточной двигательной активности. **Образовательные:** 1. Активизировать игровой двигательный опыт. 2. Закреплять навык в перебрасывании мяча ч/з сетку в парах двумя руками из-за головы. 3.Упр-ть во вползании по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками, спуске по гим.стенке. 4.Упр-ть в равновесии, учить вставать и садиться без помощи рук, удерживая на голове мешочек. 5. Раз-ть мышцы спины, ног, рук, живота, коор-ю движений. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Воспит-ь положительное отношение к себе, своим сверстников. 2. Повышать избирательность в выборе упражнений. 3.Способ-ть проявлению инициативы, независимости при выполнении ФУ.	С мячами	1.Перебрасывание мяча ч/з сетку в парах двумя руками из-за головы. 2. Вползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками. Спуск по гим.стенке. 3.Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове.	«Встречные перебежки».	«Спортивная угадай-ка».	Стр.236 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	51. «В гости к Деду Морозу». **Оздоровительные:** Тренировать систему терморегуляции, укреплять ОДА, раз-ть функцию равновесия. **Образовательные:** 1.Совершенствовать навыки бега в играх и эстафетах. 2.Развивать восприятие различных характеристик движений. 3.Способствовать проявлению субъектного опыта в самостоятельном выполнении упражнений. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Вызывать познавательный интерес к зимним движениям, создавать радостное настроение.	Без предметов	1. Эстафеты. 2.Пробеги м/у льдинками.	«Кто скорее до флажка».	«Найди, где спрятано»	Стр.238 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя По сказам Бажова	**52. «Азбука осанки».** **Оздоровительные:** 1.Формировать правильную осанку. 2. Раз-ь умение расслабляться и напрягать мышцы». **Образовательные:** 1.Формировать представление о правильной осанке. 2.Контролировать положение тела во время движений. 3.Упр-ть в ходьбе по узкой рейке гим-ой скамейки с мешочком на голове, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство рав-ия. 4.Упр-ть в прыжках ч/з короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, добиваясь координации движений рук и ног. 5.Продолжать учить метанию в движущуюся цель произвольным способом, добиваясь точного броска. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Раз-ть познавательный интерес к способам формирования правильной осанки.	Без предметов	1.Ходьба по узкой рейке гим.скамейки с мешочком на голове, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство рав-ия. 2. Прыжки ч/з короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, добиваясь координации движений рук и ног. 3. Метание в движущуюся цель произвольным способом, добиваясь точного броска	«Не попадись».	Релаксация «Тряпичная кукла». Проверка осанки.	Стр.239 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	53. «Экскурсия по городу Осанки». **Оздоровительные:** 1.Фор-ть правильную осанку. 2.Раз-ть функцию равновесия. **Образовательные:** 1. Упр-ть в ходьбе по узкой рейке гим-ой скамейки с мешочком на голове, добиваясь правильной осанки, вырабатывать чувство рав-ия. 2.Упр-ть в прыжках ч/з короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, добиваясь координации движений рук и ног. 3.Продолжать учить метанию в движущуюся цель произвольным способом, добиваясь точного броска. 4.Расширять представления о способах сох-ия правильной осанки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать самоконтроль и положительное отношение к своей осанке.	С мячами	1.Ходьба по бревну прямо, боком с мешочком на голове. 2.Ползание на четвереньках, толкая мяч набивной головой (4-5м). 3.Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольную корзину сверху двумя руками.	«Волк во рву».	Релаксация «Тряпичная кукла». Проверка осанки.	Стр.243 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	54. «Нужна ли спортсмену осанка?». **Оздоровительные:** 1.Фор-ть правильную осанку, укреплять мышечный корсет. 2.Тренировать систему терморегуляции и дыхания. **Образовательные:** 1.Продолжать формирование представлений о способах сохранения правильной осанки, учить переносить представление о равновесии тела при передвижении на другие виды движений. 2. Уточнять функцию толчковой и маховой ноги при передвижении скользящим шагом; 3. Упражнять в умении выполнять разные задания на лыжах. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** 1.Воспитывать положительное отношение к себе и к своим сверстникам. 2.Раз-ть самоконтроль, чувство «мышечной радости» от упр-ий.	Без предметов.	1.Бег с заданием «Задень флажок». 2. «Пролезь в ворота».	«Бездомный заяц».	Рефлексия	Стр.246 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, полоса препятствия, с приставным шагом, бег по кругу, «Ножницы», преодоления препятствий. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, в приседе, с мешочком на голове, «змейкой», бег по кругу, боковой галоп, приставные шаги, полоса препятствия.						
1 неделя Поэты, писатели, художники, иллюстраторы, композиторы о зиме	**53. «Азбука равновесия».** **Оздоровительные:** Раз-ть функцию рав-ия, укреплять вестибулярный аппарат, иммунитет, глазомер. **Образовательные:**1.Фор-ть представления о способах сохранения равновесия, связи рав-ия со здоровьем человека, его энергией. 2.Учить прыжкам ч/з короткую скакалку парами лицом друг к другу, обращая внимание на согласованность движений. 3. Упр-ть в навыке прокатывания теннисного мяча друг другу на расстоянии 3-4м, ловить мяч на ракетку после отскока от пола, добиваясь равновесия. 4. Упр-ть в ходьбе м/у двумя линиями, неся мяч на ракетке правой (левой) рукой, раз-ть ориентировку в пространстве. 5.Учить быстро, выбирать способ прокатывания и подлезания в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** 1.Воспиитывать интерес к способам тренировки функции рав-ия. 2.Раз-ть самоконтроль за статическими и динамич-ми позами.	С мячами	1.Прыжки ч/з короткую скакалку парами лицом друг к другу, обращая внимание на согласованность движений. 2. Прокатывание теннисного мяча друг другу на расстоянии 3-4м, ловить мяч на ракетку после отскока от пола, добиваясь равновесия. 3. Ходьба м/у двумя линиями, неся мяч на ракетке правой (левой) рукой, раз-ть ориентировку в пространстве.	«Прокати и подлезь»	Рефлексия Восстановление дыхания.	Стр.263 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	56. «Секреты, которые узнали дети». **Оздоровительные:** Раз-ть функцию рав-ия, дыхания. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о связи с точностью и качеством выполнения движений. 2.Продолжать учить прыжкам ч/з короткую скакалку парами лицом друг к другу, обращая внимание на согласованность движений. 3. Упр-ть в навыке прокатывания теннисного мяча друг другу на расстоянии 3-4м, ловить мяч на ракетку после отскока от пола, добиваясь равновесия. 4. Упр-ть в ходьбе м/у двумя линиями, неся мяч на ракетке правой (левой) рукой, раз-ть ориентировку в пространстве. 5. Развивать умение балансировать на повышенной и уменьшенной площади опоры, на шатающейся поверхности. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** 1.Развивать умение контролировать движение в динамике. 2. Фор-ть адекватную самооценку.	С мячами	1.Прыжки ч/з короткую скакалку парами лицом друг к другу, обращая внимание на согласованность движений. 2. Прокатывание теннисного мяча друг другу на расстоянии 3-4м, ловить мяч на ракетку после отскока от пола, добиваясь равновесия. 3. Ходьба м/у двумя линиями, неся мяч на ракетке правой (левой) рукой, раз-ть ориентировку в пространстве.	«Передай мяч на ракетку».	Хороводная игра «Кто у нас хороший». Рефлексия.	Стр.267 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	57. «Зачем спортсменам равновесие?». **Оздоровительные:** 1.Развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции. **Образовательные:** 1. Формирование представлений о связи ходьбы и равновесия.2. Упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности в играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК**: 1.Формировать адекватную самооценку. 2.Вос-ть любовь к родному краю, зиме.	Без предметов	«Пружинка» «Весы» - стойка на рав-ие.	«Сороконжка».	Спокойная ходьба. Рефлексия.	Стр.268 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2неделя **Физкультура и здоровье.**	**58. «Путешествие на спортивный стадион».** **Оздоровительные:** Раз-ть функцию рав-ия, глазомер. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о развитии функций равновесия в процессе выполнения сложнокоординированных движений. 2.Упр-ть в прыжке в высоту с бокового разбега, добиваясь сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления. 3.Продолжать учить подбивать теннисный мяч, ракеткой снизу, добиваясь энергичного и отчетливого движения кистью – «чеканка». 4.Закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке, перекладывая ракетку из рук в руки. 5.Привлекать к самостоятельной подаче сигнала, распределению ролей в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК**: 1.Развивать адекватную самооценку и самоконтроль, ответственность и организованность. 2.Воспитывать чувство гордости за себя, своих сверстников, свои достижения.	Без предметов	1.Прыжки в высоту с бокового разбега: добиваться сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления. 2.Подбивание теннисного мяча ракеткой снизу: добиваться энергичного и отчетливого движения кистью «чеканка». 3.Ходьба по гим.скамейке, перекладывая ракетку из руки в руку.	«Сороконожка» с ползанием на четвереньках цепочкой.	Релаксация: «придумай позу на равновесие». Рефлексия.	Стр.268 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	59. «Загадки Спортика». **Оздоровительные:** Укреплять вестибулярный аппарат, глазомер. **Образовательные:** 1.Фор-ть обобщенное представление о движениях, способствующих развитию равновесия. 2.Упр-ть в прыжке в высоту с бокового разбега, добиваясь сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления. 3.Продолжать учить подбивать теннисный мяч, ракеткой снизу, добиваясь энергичного и отчетливого движения кистью – «чеканка». 4. Упр-ть в ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая ракетку из рук в руки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК**: Воспитывать самоконтроль, раз-ть чувство рав-ия, гуманные отношения друг к другу.	Без предметов	1.Прыжки в высоту с бокового разбега: добиваться сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления. 2.Подбивание теннисного мяча ракеткой снизу: добиваться энергичного и отчетливого движения кистью «чеканка». 3.Ходьба по гим.скамейке, перекладывая ракетку из руки в руку. Ходьба на восстановление дыхания.	«Сороконожка» с ползанием на четвереньках цепочкой.	Релаксация: под музыку. Рефлексия.	Стр.272 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	60. «Почему мы любим двигаться». **Оздоровительные:** 1.Тренировать систему терморегуляции. 2.Укреплять функцию рав-ия, ОДА, С-С систему. **Образовательные:** 1.Формировать представления о влиянии зимних движений на укрепление здоровья и развитие равновесия. 2. Упражнять умение парами выполнять разные задания. 3. Развивать умение сохранять статическое равновесие на ограниченной поверхности (на санках) в подвижной игре «Выше ноги от земли». 4.Упражнять в мягком приземлении и сохранении равновесия при спрыгивании. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** содействовать раз-ю самост-и, самоконтроля.	Без предметов	1.Пролезь в воротца. 2.Придумай позу на рав-ие. 3. «Поезд» – игра согласованность движений.	«Выше ноги от земли».	Ходьба на восстановление дыхания. Рефлексия.	Стр.274 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3неделя **В мире героических людей**	**61. «Не перевелись еще богатыри на земле русской».** **Оздоровительные:** Укреплять ОДА, раз-ть мышечную силу глазомера. **Образовательные:** 1. Фор-ть обобщенное представление о движениях, способствующих развитию равновесия и силы. 2. Совер-ть навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием ч/з мячи набивные, добиваясь сохранения рав-ия и ритмичности шагов. 3. Упр-ть в перебрасывании мяча ч/з сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска вперед-вверх. 4. Упр-ть в лазанье по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гим-ую стенку. 5. Раз-ть координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал, распределение мышечных усилий в под.игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК**: Воспитывать самоконтроль, гуманные отношения друг к другу, гордость за успехи мальчиков.	С мячами	1. Ходьба по скамейке боком, с перешагиванием ч/з мячи набивные. 2. Перебрасывание мяча ч/з сетку способом от груди двумя руками. 3. Ползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гим-ую стенку.	«Мяч капитану».	Релаксация: «Придумай позу сильного человека». Рефлексия.	Стр.276 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	62. «Путешествие по родному краю». **Оздоровительные:** Укреплять ОДА, раз-ть мышечную силу глазомера. **Образовательные:** 1.Фор-ть обобщенное представление о движениях, способствующих развитию равновесия и силы. 2.Совер-ть навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием ч/з мячи набивные, добиваясь сохранения рав-ия и ритмичности шагов. 3.Упр-ть в перебрасывании мяча ч/з сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска вперед-вверх. 4.Упр-ть в лазанье по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гим-ую стенку. 5.Раз-ть координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал в под.игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК**: Воспитывать самоконтроль, гуманные отношения друг к другу.	С мячами	1.Ходьба по скамейке боком, с перешагиванием ч/з мячи набивные. 2.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо способом двумя снизу. 3. Ползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гим-ую стенку.	«Передай мяч».	Релаксация. Рефлексия.	Стр.279 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	63. «Быстрые ножки». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. **Образовательные:** 1. Закреплять навык широкого шага. 2. Добиваться быстроты реакции на сигнал и точности броска в подвижной игре «Забей в ворота». **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** 1. Вызывать интерес к быстроте, воспитывать чувство гордости за свои достижения. 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1.Игры-эстафеты с бегом.	«Забей в ворота».	Рефлексия.	Стр.281 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Народная забава	**64. «Самый лучший Олимпиец!».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат. развивать мышечную силу глазомера. **Образовательные:** 1.Фор-ть обобщенное представление о движениях, способствующих развитию равновесия и силы. 2.Продолжать совер-ть навык ходьбы по скамейке боком, с перешагиванием ч/з мячи набивные, добиваясь сохранения рав-ия и ритмичности шагов. 3.Упр-ть в перебрасывании мяча ч/з сетку удобным способом, добиваясь энергичного броска вперед-вверх. 4.Упр-ть в лазанье по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гим-ую стенку. 5.Раз-ть координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал в под.игре «Эстафета». **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** Воспитывать самоконтроль, гуманные отношения друг к другу.	Без предметов	1.Ходьба по скамейке боком, с перешагиванием ч/з мячи набивные. 2. Перебрасывание мяча ч/з сетку способом от груди двумя руками. 3. Ползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками с переходом и спуском на гим-ую стенку.	«Эстафета». - передача над головой мяча. - перенеси мяч на животе в позе «Каракатицы»	Релаксация. «Придумай позу на рав-ие». Рефлексия.	Стр.282 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	65. «Цирк в стране Равновесия». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать функцию рав-ия. **Образовательные:** 1.Уточнить представления об упр-ях, способствующих раз-ю силы и рав-ия. 2. Совер-ть навык прыжка в высоту с разбега, добиваясь слитности элементов тех-ки. 3.Упр-ть в подбрасывании мяча разными способами стоя на шнуре. 4. Упр-ть в лазанье по гим.стенке чередующимися способами с переходом с пролета на пролет по вертикали, на верхней рейке.5.Раз-ть координацию, пространственную ориентировку, быстроту реакции на сигнал, распределение мышечных усилий в под.игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** Воспитывать самоконтроль, гуманное отношения друг к другу, гордость за свои успехи и достижения.	Без предметов	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Жонглирование мячами, стоя на шнуре. 3. Упр-ть в лазанье по гим.стенке чередующимися способами с переходом с пролета на пролет по вертикали, на верхней рейке.	«Мячи по кругу»	Релаксация. «Придумай позу на рав-ие». Рефлексия.	Стр.284 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	66. «Любимые зимние традиции». **Оздоровительные:** 1.Продолжать развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции. **Образовательные:** 1.Обобщить представления о связи зимних движений: ходьбы, бега по снегу, ледяным дорожкам- равновесии. 2. Упражнять в беге по снежной целине. 3. Закреплять навык увертывания, добиваясь согласованности движений в игре « Выше ноги от земли». 4. Упр-ть в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой и снежной поверхности в подвижных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** Формировать адекватную самооценку, вос-ть любовь к родному краю, зиме, п/и.		1.Пролезь в воротца. 2.Придумай позу на рав-ие. 3. «Поезд» – игра согласованность движений.	«Выше ноги от земли».	Ходьба на восстановление дыхания. Рефлексия.	Стр.287 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, скрестным шагом, парами, «змейкой», приставным шагом, бег по кругу, прыжками, с изменением направления, парами. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, в приседе, «змейкой», с остановкой, по диагонали, бег по кругу, врассыпную боковой галоп, приставные шаги, с высоким подниманием колен.						
1 неделя Пусть всегда будет мама	**67. «Азбука быстроты».** **Оздоровительные:** 1.Укр-ть дых-ую и кардиосистему, ОДА. 2.Раз-ть реакцию на сигнал. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о движениях, раз-их ловкость и гибкость. 2.Учить ходьбе по скамейке с выполнением гим-их упр-ий. 3.Знакомить с тех-й непрерывного выполнения подскоков, повторить 2-3 раза, добиваясь мягкого эластичного отталкивания ногами. 4.Продолжать учить бросать мешочек в горизонтальную цель, способом сбоку, добиваясь прослеживания глазами. 5.Добиваться быстроты и ловкости в П/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Вызывать эмоциональный отклик на выполнение упр-й для раз-я быстроты. 2.воспит-ь ответственность за хорошую физ.подготовку к праздникам.	С лентами	1.Ходьба по скамейке с выполнением гим-их упр-ий: ласточка, петушок, выпад, улитка. 2.Многоскоки. 3.Жонглирование теннисными мячами.	«Быстро возьми, быстро положи».	«Будь внимателен». Рефлексия	Стр.304 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	68. «Спортик на балу мам и девочек». **Оздоровительные:** 1.Укр-ть дых-ую систему, ОДА. 2.Раз-ть реакцию на сигнал. **Образовательные:** 1.Уточнять представления о движениях, способствующих раз-ю ловкости и гибкости. 2. Упр-ть в ходьбе по скамейке, выполняя статические позы. 3.Учить многоскокам, добиваясь мягкого эластичного отталкивания. 4.Учить перебрасывать малый мяч с хлопком, добиваясь прослеживания его глазами. 5. Добиваться правильного выполнения правил и тех-ки пробегания на скамейке, подлезания, перепрыгивания ч/з кубы (высота 15см) в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Раз-ть положительный эмоциональный отклик на выполнение упр-й для раз-я быстроты. 2.Гармонизировать детско-родительские отношения.	С лентами	1.Ходьба по скамейке с выполнением гим-их упр-ий: ласточка, выпад, улитка. 2.Пробегание ч/з вертящуюся веревку. 3.Жонглирование теннисными мячами. 4.Прыжки под считалку.	«Кто быстрее выложит весеннее солнышко».	«Будь внимателен». Рефлексия	Стр.307 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	69. «Быстрые ножки». **Оздоровительные:** 1.Укр-ть дых-ую систему, ОДА. 2.Раз-ть реакцию на сигнал, вестибулярный аппарат. **Образовательные:** 1.Упр-ть многоскоки, добиваясь мягкого эластичного отталкивания. 2.Продолжать упр-ть в перебрасывании малого мяча с хлопком, добиваясь прослеживания его глазами. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Формировать положительное отношение к зимним видам спорта.	Без предметов	1.Многоскоки. 2.Жонглирование теннисным мячом.	«Бездомный заяц».	Рефлексия	Стр.309 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя Презентация Мини-музеев	**70 «Путешествие со Спортиком в Африку».** **Оздоровительные:** 1.Укр-ть суставо-связочный аппарат. 2.Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия. **Образовательные:** 1.Продолжать формирование представлений о способах раз-я быстроты, фор-ть представление о выносе бедра маховой ноги и длине бегового шага. 2.Упр-ть в ходьбе по кубам, расположенные на расстоянии 15-20см, добиваясь поднимания бедра маховой ноги, мягкой эластичной постановки стопы. 3.Прод-ть учить прыжкам ч/з длинную вращающуюся скакалку. 4.Уточнять способы бросания мяча в под.игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Раз-ть самооценку и самоконтроль. 2.Обеспечить раз-е познавательного интереса к быстроте.	С мячами	1.Ходьба по кубам, расположенные на расстоянии 15-20см, высота 30см. 2.Прыжки ч/з длинную вращающуюся скакалку	«Охотники и зайцы».	«Тише едешь, дальше будешь». Рефлексия Релаксация	Стр.310 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	71. «Помоги Спортику». **Оздоровительные:** 1.Раз-ть функцию равновесия, укр-ть суставо-связочный аппарат. 2.Раз-ть быстроту реакции на сигнал. **Образовательные:** 1.Учить устанав-ть причинно-следственные связи на основе анализа практического опыта выполнения упр-ия на развитие быстроты. 2. Прод-ть учить прыжкам ч/з длинную вращающуюся скакалку. 3. Упр-ть в ходьбе по кубам, расположенные на расстоянии 15-20см, добиваясь поднимания бедра маховой ноги, мягкой эластичной постановки стопы. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Фор-ть чувство собст-го достоинства, вызывать интерес к быстрым движениям.	С мячами в парах	1.Ходьба по кубам, расположенные на расстоянии 15-20см, высота 30см. 2.Прыжки ч/з длинную вращающуюся скакалку	«Охотники и зайцы».	«Тише едешь, дальше будешь». Рефлексия Релаксация	Стр.312 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	72. «Тренировка быстроты весной». **Оздоровительные:** **1.** Укреп-ть С-С и дых-ую системы. 2. Раз-ть мышцы-разгибатели, укреп-ь суставно-связочный аппарат. **Образовательные:** 1. Формировать представления о способах развития быстроты. 2. Совер-ть лазание по гим.лестнице, добиваясь перекрестной координации рук и ног. 3. Совершенствовать равновесие в ходьбе по канату приставным шагом прямо, боком, разными заданиями для рук. 4. Упражнять в метании тяжелого мяча из-за головы из разных и.п. 5. Добиваться быстроты реакции на сигналы в П/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Воспитывать чувство гордости за свои достижения	С мячами	1. Ходьба по канату приставным шагом прямо, боком, разными заданиями для рук. 2. Лазанье по гим.стенке скрестным способом. 3. Метание тяжелого мяча из-за головы из разных и.п	«Не попадись».	Релаксация «Весна пришла».	Стр.314 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
3 неделя Мир театра	**73. «Быстрым стать хочу».** **Оздоровительные:** Укреп-ть опорно-связочный аппарат. **Образовательные:** 1. Продолжать учить лазанию по гим.стенке, поочередному перехватыванию рук вверх, добиваться перекрестной работы рук и ног. 2. Упражнять в метании тяжелого мяча из разных исходных, добиваясь слитности всех элементов. 3. Продолжать упр-ть в ходьбе по канату приставным шагом прямо, боком, разными заданиями для рук. 4. Добиваться быстроты реакции на сигнал и ускорения бега в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Воспитывать чувство гордости за свои достижения и своих сверстников, интерес к быстроте. 2 Раз-ть самоконтроль и самооценку	С мячами	1. Ходьба по канату приставным шагом прямо, боком, разными заданиями для рук. 2. Лазанье по гим.стенке скрестным способом. 3. Метание тяжелого мяча из-за головы из разных и.п	«Лягушки и цапля»	Игра «Узнай по голосу». Рефлексия.	Стр.317 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	74. «Азбука быстроты». **Оздоровительные:** Раз-ть функцию дых-я, тренировать с-с систему в анаэробном режиме. **Образовательные:** 1.Фор-ть представление о быстроте и способах ее раз-я. 2.Зак-ть навыки равновесия на скамейке, ходить по скамейке с выполнением гим.упр-й, добиваясь точности. 3.Учить бросать мешочек в горизон-ю цель сбоку, добиваясь правильного хвата, прослеживать траекторию полета мешочка глазами. 4. Упр-ть в быстроте реакции на сигнал в подвижной игре. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** Раз-ть самоконтроль и самооценку в быстрых движениях.	С мячами	1.Ходьба по скамейке с выполнением гим.упр-ий: петушок, ласточка, выпад, улитка. 2.Многократное непрерывное выполнение подскоков. 3. Метание мешочков в горизон-ю цель сбоку (расстояние 3м).	«Быстро возьми, быстро положи» (мешочек)	Релаксация «Звездочка». Рефлексия.	Стр.319 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	75. «Любимые игры наулице». **Оздоровительные:** 1.Развивать функцию равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции. **Образовательные:** 1.Формировать представления о связи ходьбы, бега по снегу, ледяным дорожкам и равновесия. 2.Совершенствовать навык прыжка на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичного отталкивания. 3. Упражнять в беге с увертыванием на снежной целине. 4.Закреплять навык увертывания, добиваясь согласованности движений в игре «Два Мороза». 5.Упр-ть в умении сох-ть рав-е при передвижении по ледяной и снежной поверхности в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** Воспитывать любовь к родному краю, зиме, подвижным играм**.**	Без предметов	Игры: - «Два мороза». - «Снежная карусель». - «Из кружка в кружок».		«Сделай фигуру»	Стр.321 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя **Чтоб не случилась с тобою беда…**	**76. «Самый, самый быстрый».** **Оздоровительные:** 1.Развивать функцию дыхания. 2.Тренировать с-с систему в анаэробном режиме. **Образовательные:** 1.Обобщать представления о быстроте человека и способах ее развития. 2.Упр-ть в подлезании, чередовать с перешагиванием реек (высота 50-60см). 3.Прод-ь учить в прыжках на короткой скакалке, добиваясь одноврем-го вращения и подпрыгивания. 4.Упр-ть в ведении мяча правой (левой) рукой в заданном направлении, сохраняя силу отталкивания, ритм. 5.Совер-ть быстроту реагирования на сигнал, умение быстро перестраивать свои дей-ия в п/и **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** Раз-ть самоконтроль и самооценку.	С мячами	1.Подлезание в чередовании с перешагиванием реек (высота 50-60см). 2.Прыжки ч/з короткую скакалку. 3.Упр-ие в ведении мяча по прямой, с поворотом, м/у ориентирами.	«Перемени предмет».	Релаксация «Звездочка». Рефлексия.	Стр.323 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	77. «Наш весенний стадион». **Оздоровительные:** 1.Развивать функцию дыхания. 2.Тренировать с-с систему в анаэробном режиме. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о быстроте человека и способах ее развития. 2.Учить подлезать в чередовании с перешагиванием реек (высота 50-60см) собеих концов ленты. 3.Упр-ть в прыжках на короткой скакалке, добиваясь одноврем-го вращения и подпрыгивания. 4.Упр-ть в ведении мяча в разном темпе с ускорением и замедлением, правой (левой) рукой, парами. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** 1.Раз-ть самоконтроль и самооценку в быстрых движениях. 2.Восп-ь чувство гордости за достижения своих сверстников.	С мячами	1.Подлезание в чередовании с перешагиванием реек (высота 50-60см). 2.Прыжки ч/з короткую скакалку. 3.Упр-ие в ведении мяча по прямой, с поворотом, м/у ориентирами.	«Эстафета».	«Земля, воздух, вода, огонь». Рефлексия.	Стр.325 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	78. «В весеннем лесу». **Оздоровительные:** 1.Развивать дыхание. 2.Укреплять свод стопы. **Образовательные:** 1.Закреплять навыки бега по пересеченной местности. 2.Обобщить представления о быстроте человека и способах ее ра-я в естественных условиях. 3.Упражнять в многократном выполнении прыжков парами. 4.Развивать функцию равновесия в подвижных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК** 1..Развивать взаимопомощь в игре «Туристическая Скорая помощь». 2.Воспитывать упорство в достижении результатов, любовь к родному краю. 3.Раз-ть пространственную ориентировку и выносливость.	Без предметов	Игры: - «Чей хвостик длиннее?». - «Лесной бурелом». - «По узкой тропинке». - «Туристическая скорая помощь».		«Ритмическое эхо». Рефлексия: игра «Эхо».	Стр.327 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, парами, боковым шагом, «змейкой», приставным шагом, с остановкой, бег по кругу, врассыпную, «змейкой», парами, по ограниченной поверхности, с переменой темпа. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, , «змейкой», в приседе, с остановкой, бег по кругу, врассыпную боковой галоп, приставные шаги, с высоким подниманием колен, семенящий,						
1 неделя Космос, космические явления.	**79. «Азбука ловкости».** **Оздоровительные:** 1. Раз-ть ориентировочные реакции. 2. Зрительно-моторную координацию, глазомер. 3.Экскавированность стопы. **Образовательные:** 1. Формировать представления о ловкости человека и способах ее развития. 2. Упр-ть в перебрасывании волана с руки на руку, подбрасывать вверх, ловить двумя руками, правой (левой). 3. Упр-ть в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на приземление. 4. Упр-ть в ползании по скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой. 5. Упр-ть в разных способах увертывания, добиваясь проявления скорости в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Раз-ть самоконтроль и самооценку в ловких движениях.	С мячами	1. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой. 2. Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на приземление. 3. Перебрасывание волана с руки на руку, подбрасывать вверх, ловить двумя руками, правой (левой). Перебрасывание волана в парах друг другу.	«Третий лишний».	«Делай то, что слышишь, а не видишь». Релаксация в позе эмбриона. Рефлексия	Стр.344 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	80. «Неприятности в Австралии». **Оздоровительные:** 1. Раз-ть ориентировку в пространстве. 2. Зрительно-моторную координацию, глазомер. 3.Экскавированность стопы. **Образовательные:** 1.Углублять представления о ловкости человека и способах ее развития, познакомить с моделью «Ловкоцветик». 2.Упр-ть в перебрасывании волана в парах друг к другу. 3.Упр-ть в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на приземление и отталкивание. 4.Упр-ть в ползании по скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой, отталкиваясь руками у пояса. 5.Упр-ть в разных способах увертывания, добиваясь проявления скорости в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Раз-ть самоконтроль и самооценку движений на основе модели «Ловкоцветик».	С мячами	1.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой. 2. Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на приземление. 3. Перебрасывание волана с руки на руку, подбрасывать вверх, ловить двумя руками, правой (левой). Перебрасывание волана в парах друг другу.	«Третий лишний».	«Передай палочку по кругу». Релаксация в позе «Ловкая звездочка». Рефлексия	Стр.347 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	81. «Люблю свой край весной». **Оздоровительные:** 1.Раз-ть дыхание. 2.Тренировать С-С систему в анаэробном режиме. 3.Укреплять свод стопы. **Образовательные:**1.Фор-ть представления о ловкости человека и способах ее развития на природе. 2.Зак-ть навыки бега по пересеченной местности в весеннее время. 3.Упр-ть в ходьбе навстречу друг другу. 4. Упр-ть в пробегании под вращающуюся скакалку двумя способами. 5.Разть функцию равновесия в игровых упр-ях. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Развивать ловкость в игре «Ловишки». 2.Раз-ть ориентировку в пространстве и умение перестраивать свои дей-я в зависимости от погодных условий. 3.Восп-ть упорство в достижении результатов, любовь к родному краю.		1.Пробегание под вращающуюся скакалку двумя способами. 2.Игровые упр-ия: «Стойкий оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка», «Наклонись вперед», «Самолет».	«Ловишки».	«Будь внимателен». Рефлексия	Стр.348 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2неделя Космос, космические явления	**82. «Помоги Спортику».** **Оздоровительные:** 1.Раз-ть функцию равновесия. 2.Быстроту реакции на сигнал. **Образовательные:** 1.Учить устанавливать причинно-следственные связи на основе анализа практического опыта выполнения упр-ий на раз-е ловкости.2. Продолжать учить в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие, обращая внимание на слитность разбега и толчка. 3.Продолжать учить ходьбе по узкой рейке гим-ой скамейки, перекладывая волан из одной руки в другую перед собой, за спиной. 4.Упр-ть в подбрасывании волана вверх и ловле его на ракетке. 5.Учить переключаться с одного вида деятельности на другой, совер-ть умение ловко передвигаться м/у предметами в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать чувство собственного достоинства, вызывать интерес к ловким движениям.	Без предметов	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Ходьба по узкой рейке гим-ой скамейке с перекладыванием волана из одной руки в другую перед собой, за спиной. 3.Подбрасывание волана вверх и ловля его на ракетку.	«Медведь и пчелы».	«Птицы». Рефлексия.	Стр.350 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	83. «Приключения в Австралии». **Оздоровительные:** 1.Раз-ть функцию равновесия, быстроту реакции на сигнал. 2.Укреп-ть мышцы дых-ой мускулатуры, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. **Образовательные:**1.Фор-ть представление о ловкости на основе установления причинно-следственных связей, анализа практического опыта выполнения упр-ий.2. Упр-ть в прыжках в длину с разбега, добиваясь выполнения всех элементов тех-ки. 3.Упр-ть в ходьбе по узкой рейке гим-ой скамейки, перекладывая волан из одной руки в другую перед собой, за спиной. 4. Совер-ть навык в подбрасывании волана вверх и ловле его на ракетке. 5.Совер-ть умение ориентироваться в пространстве, раз-ть скорость в П/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Восп-ть чувство собственного достоинства, вызывать интерес к ловким движениям.	Без предметов	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Ходьба по узкой рейке гим-ой скамейке с перекладыванием волана из одной руки в другую перед собой, за спиной. 3.Подбрасывание волана вверх и ловля его на ракетку.	«Бездомный заяц».	Релаксация Рефлексия	Стр.352 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	84. «На проталинке». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. 3.Укреплять мышцы дых-ой мускулатуры, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. **Образовательные:** 1.Закреплять навык пробегания под вращающую скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении, на месте.2.Упражнять в запрыгивании на возвышение(25см.), добиваясь энергичного отталкивания и мягкого приземления.3.Совер-ть навык перебрасывания мяча в парах, развивать двигательное творчество.4.Фор-ть представления о ловкости и условий ее раз-я на огран-й поверхности. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1. Воспитывать интерес к ловкости, ловкость за свои достижения в прыжках и в метании.	Без предметов	1.Перебрасывание мяча в парах. 2.Запрыгивание на возвышение (ящик) (25см). 3.Пробегание под вращающуюся скакалку.	«Медведь и пчелы».	Рефлексия.	Стр.354 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

3неделя О культуре питания	**85. «SOS!Потерялась ловкость»** **Оздоровительные:** 1.Укреп-ть кардио- и дыхательную системы. 2.Раз-ть концентрацию и переключаемость внимания. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о способах раз-я ловкости. 2. Учить устанавливать причинно-следственные связи м/у точным выполнением тех-ки движений и проявление ловкости. 3.Упр-ть в ходьбе по канату боком, добиваться правильной осанки и взгляда прямо вперед. 4.Упр-ть в метании в горизонтальную цель сбоку правой (левой) рукой расстояние (3-4м). 5.Фор-ть навык прыжков «змейкой» м/у конусами на 2 ногах.6.Добиваться быстроты реакции на сигнал и проявления ловкости в разных способах ловли и увертывания в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать самоконтроль и самооценку, учить справедливой оценке действий сверстников.	Без предметов	1.Прыжки ч/з гим.палки прямо, боком, на двух ногах, на одной. 2.Прыжки «Змейкой» м/у конусами на 2 ногах. 3.Ходьба в полном приседе с палками в двух руках. 3.Метание мешочков в горизон-ю цель сбоку правой (левой) рукой (расстояние 3-4м).	«Гуси-лебеди».	«Дружок»- игра. Рефлексия.	Стр.356 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	86. «Ловкие спортсмены». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер, быстроту реакции на сигнал. **Образовательные:** 1.Обогащать представления о способах раз-я ловкости. 2. Учить устанавливать причинно-следственные связи м/у точным выполнением тех-ки движений и проявление ловкости. 3.Упр-ть в метании в горизонтальную цель сбоку правой (левой) рукой расстояние (3-4м). 5. Упр-ть в прыжках ч/з гим.палки прямо, боком конусами на 2 ногах. 6.Добиваться быстроты реакции на сигнал в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Вызывать интерес к ловкости, чувство гордости за свои достижения и достижения своих сверстников.	Без предметов	1.Прыжки ч/з гим.палки прямо, боком, на двух ногах, на одной. 2.Метание мешочков в горизон-ю цель сбоку правой (левой) рукой (расстояние 3-4м).	«Медведь и пчелы».	Рефлексия.	Стр.361 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	87. «В гостях у подснежникиов». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. **Образовательные:** 1.Закреплять навык прыжков «змейкой между битами на двух ногах, через биты прямо, боком. 2.Совершенствовать навык метания в горизонтальную цель с боку правой (левой) рукой. 3. Добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увёртывания в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Вызывать интерес к ловли, чувство гордости за свои достижения в метании в даль. 2. Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1.Пробегание под вращающуюся скакалку. 2. Прыжки «Змейкой» м/у конусами на 2 ногах. 3. Метание мешочков в горизон-ю цель сбоку правой (левой) рукой (расстояние 3-4м).	«Гуси-лебеди».	Рефлексия. Релаксация «Подснежник».	Стр.362 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
4неделя **Наш дом земля**	**88. «Времена года».** **Оздоровительные:** 1.Раз-ть анаэробные способности организма и дыхательной системы. 2.Раз-ть концентрацию и переключаемость внимания. **Образовательные:** 1.Фор-ть представления о способах раз-я ловкости сред-ми ритмического танца. 2.Учить отражать в движении характер музыки, динамических оттенков, упр-ть в переключаемости с одного темпа на другой, постепенное ускорение и замедление темпа. 3.Упр-ть в метании биты в обруч способом сбоку. 4.Упр-ть в прыжках на двух ногах с продвижением вперед правым (левым) боком. 5. Добиваться быстроты реакции на сигнал и проявления в разных способах ловли и увёртывания в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Воспитывать самоконтроль и самооценку, раз-ть творческое воображение.	Без предметов. «Оздоровительный танец»	1.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед правым (левым) боком. 2. Метание в горизон-ю цель правой (левой) рукой.	«Веселый зоопарк» - парами.	Игра «Дружок».	Стр.364 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	89. «Ловкие баскетболисты». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер, быстроту реакции на сигнал. **Образовательные:** 1.Обогащать представления о способах раз-я ловкости. 2.Упр-ть в ведении мяча правой (левой) рукой по ограниченной и возвышенной площади опоры, добиваясь равномерного толчка руками. 3.Упр-ть в метании вдаль правой (левой) рукой, добиваясь слитности элементов тех-ки: правильного хлеста кистью, энергичного замаха и сох-ия равновесия после броска. 4. Добиваться быстроты реакции на сигнал и точности передачи мяча в П/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1.Ведение мяча по скамейке правой (левой) рукой. 2.Прыжок в высоту с разбега. 3.Метание мешочков вдаль правой (левой) рукой.	«Мяч водящему».	Игра: «Земля, воздух, вода, огонь». Рефлексия.	Стр.368 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	90. «Тренировка ловкости». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. **Образовательные:** 1.Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении на месте. 2.Упражнять в спрыгивании с возвышения (25см.), добиваясь энергичного отталкивания и мягкого приземления. 3.Совершенствовать навык метания вдаль правой и левой рукой, добиваясь дальности броска. 4. Добиваться быстроты реакции на сигнал в разных способах ловли и увертывания на ограниченном пространстве в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Развивать самоконтроль и самооценку.	Без предметов	1.Пробегание под вращающуюся скакалку. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Метание мешочков вдаль.	«Мы веселые ребята».	Рефлексия	Стр.370 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа к школе

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитее»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть Малоподвижные игры, релаксация, рефлексия	Методические указания
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, «змейкой», приставным шагом, бег по кругу, «змейкой», с переменой темпа, с высоким подниманием колен. 3-4 Построение в колонну по одному в круг, ходьба с разными заданиями д/рук, «змейкой», в приседе, бег по кругу, врассыпную боковой галоп, с высоким подниманием колен, с остановкой,						
1 неделя Во имя победы	**91. «Весенние игры в д/с. Каким я стал».** **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигат. аппарат на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреп-ь мышцы рук. **Образовательные:** 1.Выявлять уровень представлений о тех-ке метания вдаль. 2. Выявлять уровень физ-ой подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. 3. Выявлять уровень развития быстроты у детей в беге на 30м с высокого старта. 4.Выявлять навыки влезания на гим.стенку. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физ.-оздоровит.деят-ти. 2.Раз-ть самоконтроль в беге и метании. 3.Вызывать интерес к достижению результатов.	С мячами	1.Бег на 30м с высокого старта. 2.Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой удобным способом. 3.Лазанье на гим.стенку удобным способом.	«Сделай фигуру спортсмена»	«Найди себе пару». Рефлексия	Стр.387 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	92. «Наши любимые подвижные игры». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигат. аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений детей о подвижных играх, способах смаоорганизации. 2.Совер-ть навык бега с ловлей и увертыванием. 3.Упр-ть в метании вдаль удобным способом. 4.Совер-ть умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень интереса к под.играм и навыков самоорганизации.	Без предметов	1.«Сделай фигуру спортсмена». 2. «Затейники». 3. «Мышеловка».	«Сбей кеглю».	Рефлексия.	Стр.389 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	93. «Любимые весенние игры. Каким я стал». **Оздоровительные:** 1.Укреплять опорно-двигат. аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о тех-ке метания вдаль и челночного бега. 2. Выявлять уровень физ-ой подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой. 3. Выявлять уровень раз-я ловкости и челночного бега. 4.Упр-ть в равновесии. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физ.-оздоровит.деят-ти. 2.Раз-ть самоконтроль в беге и метании. 3.Вызывать интерес к достижению результатов.	Без предметов	1.Метание мешочков вдаль от ориентира правой (левой) рукой удобным способом. 2.Лазанье на гим.стенку удобным способом.	«Двигательная угадай-ка».	Рефлексия.	Стр.390 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2 неделя Во имя победы	**94. «Весенние игры в д/с. Каким сильным я стал».** **Оздоровительные:** 1.Продолжать укреп-ть ОДА, раз-ть работоспособность и выносливость на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о тех-ке прыжков в длину с места. 2.Выявить уровень самостоя-ти в физкультурно-оздоровительной дея-ти. 3.Выявить уровень раз-я силы нижних конечностей в прыжки в длину с места. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физ.-оздоровит.деят-ти. 2.Раз-ть самоконтроля в прыжках. 3.Вызывать интерес к достижению результатов.	Без предметов.	1.Прыжки в длину с места.	«Ловишка». «Ровным кругом».	Рефлексия.	Стр.392 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	95. «Весенние игры в д/с. Каким ловким я стал». **Оздоровительные:**1.Укреп-ть ОДА. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о тех-ке метания тяжелого мяча вдаль. 2.Выявить уровень самостоя-ти в физкультурно-оздоровительной дея-ти. 3.Выявить уровень физич-й подготовленности, силу верхних конечностей в метании мяча двумя руками из-за головы. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявлять уровень готовности к выполнению физ.-оздоровит.деят-ти. 2.Раз-ть самоконтроль в метании. 3.Вызывать интерес к достижению результатов.	Без предметов	1.Игра «Проверь себя». 2.Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы.	«Найди себе пару».	«Сделай фигуру спортсмена». Рефлексия.	Стр.394 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	96. «Весенние игры в д/с. Каким спортсменом я стал». **Оздоровительные:** 1.Продолжать укреп-ть ОДА, раз-ть работоспособность на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о спортивных играх. 2.Выявлять уровень умений в спортивных играх. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть самоконтроль	Без предметов	1.Забей мяч в ворота. 2.Веденение мяча змейкой.	«Ловишка с ленточкой».	«Двигательная угадай-ка». Рефлексия	Стр.396 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
3неделя **Защищаю свою жизнь**	**97. «Весенние игры в д/с. Каким гибким я стал».** **Оздоровительные:**1.Укреп-ть ОДА. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы ног. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о гибкости, равновесии, выполнении упр-ий на гим.стенке. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности.	Без предметов	1.Тест «Трудный мостик». 2. Задание на гибкость.	«Сделай фигуру спортсмена».	«Найди себе пару».	Стр.398 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	98. «Весенние игры в д/с. Каким выносливым я стал». **Оздоровительные:** 1. Укреп-ть кардиосистему на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о тех-ке бега на выносливость. 2.Выявлять уровень выносливости. 3. Выявлять уровень раз-ия ловкости в п/и. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Раз-ть самоконтроль в беге.	Без предметов	1.Бег на выносливость. Упр-ие на восстановление дыхания.	«Кто дальше бросит шишку».	Рефлексия	Стр.400 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	99. «Весенние игры в д/с. Каким внимательным я стал». **Оздоровительные:**1.Укреп-ть ОДА и кардиосистему. **Образовательные:** 1.Определить уровень представлений о физ-их упр-ий.2.Совер-ть навыки бега с ловлей и увертыванием. 3.Выявлять уровень метания вдаль удобным способом. 4.Совер-ть умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Выявить уровень интереса к подвижным играм и навыкам самоорганизации.	Без предметов	1. «Сделай фигуру спортсмена». 2. «Чье звено быстрее соберется». 3. «Кто быстрее до шнура». 4. «Кто дальше бросит шишку».		Рефлексия	Стр.401 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

4неделя Экологические тропы	**100. «Скоро придет лето».** **Образовательные:** 1.Уточнить представления о способах самострховки летом, правилах выполнения ФУ на сохр-ие осанки, предупреждение плоскостопия и правильное дыхание. 2.Тренировать С-С и дыхательную системы. **Образовательные:** 1.Активизировать субъективный опыт физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленный за учебный год. 2.Уточнить ходьбу по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разным положением рук. 3.Упр-ть в прыжках на двух ногах ч/з шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук, добиваясь легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами. 4.Закреплять умение подлезать под шнур разными способами, добиваясь самост-го выбора способа подлезания в зависимости от высоты шнура. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Фор-ть интерес к физ-ре и спорту на основе оценки своей физкультурно-оздоровительной дея-ти за лето.	С листьями	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разным положением рук. 2.Прыжки ч/з шнур прямо, боком, спиной вперед. 3.Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты. Упр-ие «Каким я стал».	«Кто быстрее до шнура».	«Определи вид спорта» (по карточкам). Релаксация в круге.	Стр.402 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

	101. «До свидания, детский сад, здравствуй лето!». **Оздоровительные:** 1.Укреп-ть ОДА, раз-ть глазомер. 2.Раз-ть функциональные системы организма. **Образовательные:** 1.Активизировать субъективный опыт детей, уточнить элементы тех-ки ходьбы, подлезания, метания. 2.Прод-ть упр-ть ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, сох-яя правильную осанку. 3.Упр-ть в прыжках на двух ногах ч/з шнур, с поворотом вправо-влево, добиваясь правильного положения туловища. 4.Совер-ть умение подлезать под шнур разными способами. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** Вызывать желание дей-ть сообща с командой	С листьями	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разным положением рук. 2.Прыжки ч/з шнур прямо, боком, спиной вперед. 3.Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты. Упр-ие «Каким я стал».	«Двигательная угадай-ка».	Рефлексия Релаксация в круге.	Стр.405 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева
	102. «До свидания, детский сад, здравствуй лето!». **Оздоровительные:**1.Укреп-ть ОДА и кардиосистему. **Образовательные:** 1.Упр-ть в метании вдаль удобным способом, уточнить элементы тех-ки. 2.Совер-ть тех-ку прыжков ч/з линии. 3.Совер-ть умение ориентироваться в пространстве, размещаться по всей площадке. **Отношение к себе, своему здоровью и ФК:** 1.Фор-ть навыки самоконтроля и самооценки. 2.Вызывать интерес к спортивным движениям.	Без предметов	1.Прыжки ч/з шнур с поворотом вправо, влево, боком, спиной вперед, сохраняя правильное положение туловища. 2.Метание шишек удобным способом.	«У ребят порядок строгий».	Рефлексия	Стр.407 «Технология физического развития», Т.Э. Токаева

2.1.2. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья

Успешная коррекционная работа в МБДОУ может осуществляться только при наличии достаточно высокого уровня сформированности основных психических процессов, познавательных интересов и полноценного речевого развития детей. Для этого необходим комплексный подход к обучению и коррекции речевых нарушений и задержки психического развития у дошкольников. В соответствии с Положением о психолого-медико-педагогической комиссии, утвержденным приказом Минобрнауки России от 20 сентября 2013 г. № 1082, ребенку с ограниченными возможностями здоровья необходимо пройти обследование на заседании психолого-медико-педагогической комиссии (далее ПМПК) и получить рекомендации.

Цель логопедического коррекционно-развивающего воздействия в ДОУ направлена на устранение речевых дефектов у детей (совершенствование звуковой культуры развитие фонематического слуха и фонематического восприятия, формирование грамматического строя речи, обогащение словарного запаса) а также на предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Психолого-медико-педагогическое сопровождение организации образовательного процесса.

Важнейшим условием успешной организации здоровьесберегающей среды развития ребенка является комплексное взаимодействие педагогов, медиков и специалистов МБДОУ по всем направлениям: медицинскому, психологическому, логопедическому, педагогическому. В МБДОУ выработана общая позиция при обследовании, оздоровлении, и развитии психолого-медико-педагогической коррекции. Для создания механизма реализации личностно-ориентированного подхода на основе физического, психического и личностного развития детей, определения направления медицинской, педагогической, логопедической и психологической помощи и поддержки детям на основе диагностических данных в МБДОУ внедрена такая форма взаимодействия педагогов как ***психолого-медико-педагогический консилиум*** **(ПМПК).**

Основные задачи ПМПК:

1. Выявление на основе диагностики проблем/отклонений в развитии с первых дней пребывания воспитанника в МБДОУ;
2. Профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов.
3. Выявление резервных возможностей развития воспитанника.
4. Определение адекватных условий коррекционно-развивающей работы с детьми.

5. Определение характера, продолжительности и эффективности коррекционно-развивающей помощи и поддержки в рамках имеющихся в МДОУ возможностей.

6. Подготовка и ведение документации, отражающей актуальное состояние и развитие воспитанника, динамику его развития, образовательных достижений.

Коррекционная работа проводится с детьми:

по показаниям, выявленным в результате медицинского, педагогического, дефектологического (и/или логопедического), психологического и социального изучения особенностей развития детей, воспитывающихся в ДОУ;

Циклограмма медико-психолого – педагогического сопровождение детей с ОВЗ

Содержание работы	**Формы работы**	**Сроки**	**Ответственный**	**Где обсуждается**
Выявление индивидуальных психолого-педагогических особенностей ребенка .	Наблюдение за ребенком в период адаптации. Первичное обследование	В течение первого месяца посещения ребенком ДОУ. Сентябрь - Октябрь	Воспитатели группы, педагог-психолог. Воспитатели группы, педагог-психолог, учитель-логопед	
Определение индивидуального педагогического маршрута	Определение программы Коррекционной работы; воспитания и обручения ребенка; Определение режима проведения коррекционных мероприятий; Определение коррекционных мероприятий.	Октябрь	Педагог-психолог, учитель-логопед	ПМПК
Коррекционная работа по показаниям.	По циклограмме проведения Коррекционной работы (см. далее)	Сроки определяются индивидуально для каждого ребенка	Педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатели	ПМПК

Консультативная работа с родителями	Индивидуальные с показом приемов работы с ребенком..	В течение года; По договоренности с педагогами группы.	Зам. Зав. По ВМР	ПМПК
Оценка динамики и эффективности коррекционной работы.	Наблюдение, Форматизированная диагностика; Отзывы родителей.	Апрель-май	Воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед..	ПМПК

Содержание коррекционной работы с детьми.

Направления	Содержание	Сроки
Логопедическая помощь детям	Формирование и развитие: понимание обращенной речи,самостоятельной активной и пассивной речи через подражание речевой деятельности педагога (повторение слов, фразпедагога), диалог с педагогом,словаря, грамматического строя речи, слоговой структуры извуконаполняемости слов, связной речи, правильного звукопроизношения, речевого дыхания и просодики речи, психологической базы речи, слухового внимания, фонематического слуха, темпо-ритмической организации речи	ФНР – от 3 до 6 месяцев; ФФНР – 2 год; ФФНР на фоне стертой дизартрии или открытой / закрытой ринолалии -2 года по заключению городской ПМПК в рамках логопедического пункта ТНР – 2 года по заключению городской ПМПК в специальную (коррекционную) группу.
Психологическая помощь детям	*Направления работы:* Сопровождение ребенка и семьи в период адаптации(сентябрь). коррекция дезадаптирвого поведения детей (по мере выявления поиндивидуальному плану); коррекция особенностей развития эмоционально- волевой сферы ребенка; коррекция развития межличностных отношений, коммуникативных навыков; коррекция формирования и развитие	Адаптация - не менее 1 месяца; Коррекционные занятия по направлениям – цикл из не менее 8 занятий; Формирование и развитие психологической готовности к школе – не более 6 месяцев. Сроки определяются индивидуально.

	психологической готовности ребенка к обучению в школе; коррекция психологического климата в ДОУ	
Социальная помощь детям	*Направления работы:* Изучение и коррекция запросов, трудностей взаимопонимания родителей и детей. Помощь детям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, их социальное сопровождение (по меревыявления по индивидуальному плану). Вооружение родителей правовыми знаниями. Координация усилий ДОУ и учреждений соцзащиты в оказании помощи конкретному ребенку, конкретной семье. Воспитание у детей основ гражданственности, патриотизма на основе их ознакомления с историей, культурой и традициями страны, города, ДОУ, семьи.	Сроки определяются индивидуально
Педагогическая помощь детям	*Индивидуальная работа с детьми:* по развитию моторных функций, основных движений и движений мелкой моторики; по освоению содержания образовательных областей по программе; по формированию и развитию различных видов детской деятельности.	Сроки определяются индивидуально

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Средства и методы реализации Программы изложены в первой главе.

2.1.3. Модель воспитательно - образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми от 3 до 7 лет

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкульт - минутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
2.1Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3.Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

2.1.4 Физкультурные праздники, развлечения

	Спортивные праздники		
	«Неряшка в стране Чистюль»	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
	«Неделя здоровья»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
	«Юные олимпийцы»	Февраль	Инструктор по ФК, воспитатели
	«Всемирный День здоровья»	7 апреля	Инструктор по ФК, воспитатели
	«Здравствуй, лето!»	1 июня	Инструктор по ФК, воспитатели, муз.рук.
	Традиционные мероприятия		
	Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. рук.
	Дни здоровья	1 раз в квартал	
	Спортивные праздники	2 раза в год	
	Мероприятия совместно с родителями	1 раз в месяц	По отдельному плану

2.1.5. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие	- приобщение к ценностям физической культуры; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности; - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - игровое общение;
Познавательное развитие	- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; - новые знания в области физической культуры; - использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений; - творческий подход к решению двигательных задач.

Художественно-эстетическое развитие	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области: - формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений; - обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей; - развитие музыкально-ритмической деятельности; - развитие выразительности движений, двигательного творчества; - развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Речевое развитие	- владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря; - развитие общей и мелкой моторики; - выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;

2.1.6. Иные характеристики содержания рабочей Программы.

Взаимодействие с социальными партнерами

Развитие социальных связей дошкольной организации с культурными и научными центрами дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идее социального партнерства.

Одновременно этот процесс способствует росту профессионального мастерства всех специалистов детского сада, работающих с детьми, поднимает статус учреждения, указывает на особую роль его социальных связей в развитии каждой личности и тех взрослых, которые входят в ближайшее окружение ребенка, что в конечном итоге ведет к повышению качества дошкольного образования.

Связи с социумом строятся на основе принципов установления коммуникаций между детским садом и социумом, учета запросов общественности, принятия политики детского сада социумом, сохранения и укрепления имиджа дошкольной организации в обществе.

Направления и формы взаимодействия дошкольной организации с социальными партнерами

Социальные партнеры	Направления и формы взаимодействия
ГАОУ ДПО Свердловской области «Институт развития образования» ИМЦ УрГПУ	Научно-методическое сопровождение Реализация проектов Консалтинговая поддержка Повышение квалификации педагогических и руководящих работников Обмен опытом

ГИБДД	Профилактика детского дорожного травматизма на дорогах города Пропаганда соблюдения правил дорожного движения детьми и их родителями
Госпожнадзор	Профилактика пожарной безопасности Пропаганда соблюдения правил пожарной безопасности детьми и их родителями
Детские сады района, города	Обмен опытом
Комитет по экологии и природопользованию Администрации города Екатеринбурга МБОУ – ДОД Городской детский экологический центр	Реализация стратегического проекта Администрации города Екатеринбурга «Экологическое просвещение и образование населения» Методическое консультирование, сопровождение Участие в акциях, конкурсах, проектах экологической направленности
Детская поликлиника	Медицинское оздоровительное лечебно-профилактическое, консультационное сопровождение Мониторинг здоровья воспитанников Реализация проекта «Здоровье и питание»
Управление социальной политики по Чкаловскому району г. Екатеринбург	Организация совместных акций, поддержка социального населения
Библиотечный центр «Чкаловский»	Привлечение детей и родителей к чтению книг, посещению библиотеки. Организация культурно-массовых мероприятий
Пожарная часть № 97	Профилактика пожарной безопасности детей, организация экскурсий, тренировок
МБОУ СОШ № 87	Обеспечение преемственности дошкольного и начального образования Реализация совместных социально-педагогических проектов
Отдел образования администрации района	Нормативно-правовое сопровождение Предоставление отчетности Инновационная деятельность Участие в конференциях, совещаниях Аттестация педагогических кадров
ПМПК	Психолого-медико-педагогическое сопровождение

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Цель программы: обеспечение равных возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования: создание условий для полноценного развития физических, интеллектуальных и личностных качеств воспитанников через различные виды детской деятельности с учетом региональных особенностей и потребностей семьи и общества.

Задачи программы:

1) создавать благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

2) создавать условия для объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе формирования духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

3) способствовать формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитию их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формированию предпосылок учебной деятельности;

4) обеспечить возможности для вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

5) формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

6) создавать условия для обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Принципы Программы:

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей, уважение к личности ребенка;

3) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, в частности раннего и дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития;

4) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

5) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений,

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество Организации с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства, учет этнокультурной ситуации развития детей;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Подходы:

— личностный

— деятельностный

— культурологический

Объем части, формируемой участниками образовательных отношений, определен с учетом набора парциальных, авторских программ**,** методик**:**

Образовательная область	Направления реализации образовательной области	Парциальные программы, методики
Физическое развитие	двигательная деятельность	Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Научное редактирование Толстикова О.В., доцент кафедры педагогики и психологии ИРРО

Модули образовательной деятельности

«Мы живем на Урале»

Цели программы:

- Воспитание любви к малой Родине, родному краю осознание его многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.
- Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.
- Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.
- Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Задачи:

— формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способов поведения в них.

— приобщение к правилам безопасного для человека и мира природы поведения.

— передача детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства.

— формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Задачи содержательных блоков программы

Моя семья

Формировать познавательный интерес к истории своей семьи, ее родословной.

Воспитывать чувство родовой чести, привязанности, сопричастности к общим делам, любви и уважения к членам семьи.

Моя малая Родина

1. Развивать у детей интерес к родному городу (селу): к улицам, районам, достопримечательностям: культурных учреждениях, промышленных центров, памятников зодчества, архитектуре, истории, событиям прошлого и настоящего; к символике (герб, флаг, гимн), традициям.

2. Развивать способность чувствовать красоту природы, архитектуры своей малой родины и эмоционально откликаться на нее.

5. Содействовать становлению желания принимать участие в традициях города (села), горожан (сельчан), культурных мероприятиях, социальных, природоохранных акциях.

6. Развивать чувство гордости, бережное отношение к родному городу (селу).

7. Расширять представления детей о том, что делает малую родину (город село) красивым.

8. Познакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых людей своего города (села).

Мой край – земля Урала

7. Развивать у детей интерес к родному краю как части России: культуре, истории зарождения и развития своего края; к людям, прославившим свой край в истории его становления; к людям разных национальностей, живущих в родном крае.

8. Развивать интерес и уважение к деятельности взрослых на благо родного края, стремление участвовать в совместной со взрослыми деятельности социальной направленности.

9. Воспитывать патриотические и гражданские чувства: чувство восхищения достижениями человечества; чувство гордости от осознания принадлежности к носителям традиций и культуры своего края; уважительное отношение к историческим личностям, памятникам истории.

10. Развивать представления детей об особенностях (внешний облик, национальные костюмы, жилища, традиционные занятия) и культурных традициях представителей разных национальностей жителей родного края - Среднего Урала.

11. Воспитывать чувство привязанности ребенка к родному краю, уважение к культурным традициям своего и других народов.

12. Развивать интерес детей к природным богатствам родного края, стремление сохранять их.

Культура и искусство народов Среднего Урала

1. Развивать интерес детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам)своего этноса, других народов и национальностей.

2. Способствовать накоплению опыта познания ребенком причин различия и глубинного сходства этнических культур, опыта субъекта деятельности и

поведения в процессе освоения культуры разных видов, обеспечивая возможность отражения полученных знаний, умений в разных видах художественно-творческой деятельности.

3. Обеспечивать познание детьми общности нравственно-этических и эстетических ценностей, понимание причин различий в проявлениях материальной и духовной культуры.

4. Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов.

5. Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей (детей и взрослых) независимо от их расовой и национальной принадлежности, языка и других особенностей культуры.

Принципы и подходы программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

- принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс.
- создание обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно. Нельзя принуждать детей к действиям (играм, пению), нужно дать возможность освоиться, захотеть принять участие в занятии.
- целостный подход в решении педагогических задач:
- обогащение детей музыкальными впечатлениями через пение, слушание, игры и пляски, музицирование.
- претворение полученных впечатлений в самостоятельной игровой деятельности.
- принцип последовательности предусматривает усложнение поставленных задач по всем разделам музыкального воспитания.
- соотношение музыкального материала с природным и историко-культурным календарем. В силу возрастных особенностей дети не всегда могут осмыслить значение того или иного календарного события. Нужно дать им возможность принять в нем посильное участие, посмотреть выступления других детей и воспитателей и в какой-то мере проявить свои творческие способности (станцевать, спеть песенку или частушку, принять участие в веселой игре).
- принцип партнерства. Авторитарный стиль поведения педагога («Я взрослый», «Я больше тебя знаю», «Делай, как я говорю») - недопустим. Общение с детьми должно происходить на равных, партнерских отношениях. «Давайте поиграем», «Покажите мне», «Кто мне поможет» - эти фразы должны быть в лексиконе педагога. Дети, общаясь на таком уровне, интуитивно все равно воспринимают взрослого как учителя, педагога. Но мягкий, спокойный тон и

дружеское общение создают непринужденную, теплую и доверительную обстановку. Следовательно, группа детей, воспитатель и музыкальный руководитель становятся единым целым.

- немаловажным является и принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве. Принцип программы «Ладушки» - никаких замечаний ребенку. Что бы и как бы ни сделал ребенок - все хорошо. Можно и нужно ли делать замечания детям 5-6 лет? Безусловно, да. Но в очень корректной, деликатной и доброжелательной форме. Обучаясь в школе, других учебных заведениях, дети будут получать замечания. Поэтому задача педагогов-дошкольников - научить детей правильно и адекватно на них реагировать. Детям в этом возрасте нужно говорить, обязательно акцентируя на положительных моментах: «Ты старался, попробуй вот так»; «Ты молодец, но немного ошибся», «Очень хорошо, но я вижу маленькую ошибку. Может, ты заметишь ее сам или кто-то из детей хочет подсказать»; «Ты меня огорчил, вчера было лучше»; «Ты поторопилась, не подумала, постарайся сделать еще раз» и т. д. При более серьезных замечаниях: «Так нельзя, это неправильно», «Вы не справились с заданием, потому что...», «Давайте еще раз повторим, но будем все стараться». Тон педагога должен оставаться спокойным, добрым. Улыбка обязательна. Дети спокойно воспринимают такие замечания и стараются все сделать лучше.

- принцип паритета. Любое предложение ребенка должно быть зафиксировано, использовано. Оно должно найти свое отражение в любом виде музыкальной деятельности. В силу очень маленького опыта дети не могут подать интересную идею, показать яркое оригинальное движение. Подчас это получается у детей непроизвольно, стихийно. Педагог, внимательно наблюдая за детьми, должен увидеть этот момент, зафиксировать его, похвалить ребенка. Дети, понимая, что к ним прислушиваются, их хвалят, их замечают и хорошо оценивают, начинают думать, стараться, творить.

Значимые характеристики для разработки части, формируемой участниками образовательных отношений характеристики

Выбор направлений работы с детьми, выбор авторских программ, форм, средств и методов организации образовательного процесса, изложенных в основной общеобразовательной программе, отражает специфику деятельности детского сада, максимально учитывающую социокультурные условия микро и макро социума, в которых реализуется ООП ДО.

Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и др.).

Важное значение при определении содержательной основы ООП ДО имеют **национально-культурные, демографические, климатические условия**, в которых осуществляется образовательный процесс.

Особенности организации образовательного процесса

Демографические условия:

Учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребѐнок в семье и др.), наполняемость и принципы формирования одновозрастных групп,

в том числе группы раннего возраста, для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей.

Состояние здоровья детского населения:

общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения

заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе;

Национально-культурные особенности:

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (язык, произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционную архитектуру, народное декоративно-прикладное искусство и др.).

Содержание дошкольного образования в МБДОУ включает в себя вопросы истории и культуры родного города, края, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького ребенка; поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников МБДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью национальной культуры народов Урала, представителями которых являются участники образовательного процесса (знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами; приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов и т.д.).

Климатические условия:

Учитываются: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.), интенсивность их протекания; состав флоры и фауны природы Среднего Урала; длительность светового дня; погодные условия и др. (образовательные области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развития»);

— климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;

— в процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

— холодный период − образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;

— летний период − оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня;

Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе статистического опроса семей воспитанников:

1) Этнический состав семей воспитанников имеет неоднородный характер,

основной контингент – дети из русскоязычных семей, однако есть из семей других национальностей (татары, башкиры, таджики)

2) Желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением.

Планируемые результаты освоения детьми содержания части, формируемой участниками образовательных отношений

Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, конкретизируются дошкольного возраста как ***ожидаемые качества личности на этапе*** завершения дошкольного образования:

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала;
- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;
- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни;
- ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;
- ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов;
- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;
- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).
- ребенок активен в играх, в тематике отражает семейные и несложные профессиональные отношения взрослых;
- ребенок проявляет в играх добрые чувства по отношению к сверстникам и игрушкам, интерес к общему замыслу, действовать согласованно с партнерами по игре;
- ребенок охотно вступает в ролевой диалог со сверстниками, взрослым;
- ребенок стремится комментировать события, происходящие в совместной деятельности с детьми, взрослым; выразительно передавать особенности движений, эмоциональных состояний;
- ребенок проявляет интерес к игровому общению;
- ребенок вступает в ролевой диалог;
- ребенок выделяет конкретные действия и поступки взрослых, в которых

проявляется их забота о других (о детях, животных, членах семьи), а также поступки, в которых проявляется доброе отношение детей к взрослым, к родителям, к воспитателю;

- ребенок сохраняет преобладающее эмоционально-положительное настроение, быстро преодолевает негативные состояния, стремится к положительной оценке окружающих и повторению одобренных действий;

- ребенок понимает и словесно выражает некоторые свои состояния, желания;

- ребенок проявляет интерес к результату собственного труда и труда других людей;

- ребенок бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых;

- ребенок охотно включается в совместный труд со взрослым или сверстниками, стремится к выполнению трудовых обязанностей;

- ребенок выражает потребность больше узнать об окружающем, о жизни людей, задает вопросы о себе, о своих близких, об окружающем мире;

- ребенок проявляет любовь к родителям, интересуется событиями в семье.

- ребенок проявляет интерес к животным и растениям ближайшего природного окружения;

- ребенок способен к целенаправленному наблюдению за объектами природного окружения;

- ребенок эмоционально откликается на красоту природы ближайшего окружения, проявляет сочувствие попавшим в беду, обнаруживает стремление оказывать помощь;

- ребенок с удовольствием включается в поисково-исследовательскую деятельность познания природы ближайшего окружения как вместе со взрослым, так и самостоятельно, использует разные поисковые действия.

- ребенок способен устанавливать взаимосвязь между явлениями живой и неживой природы;

- ребенок проявляет самостоятельность в слежении за изменениями в погоде (календарь природы), жизни растений и животных от одного времени года к другому;

- ребенок способен различать объекты и явления окружающей природы по их признакам.

- ребенок с удовольствием вступает в общение со знакомыми взрослыми людьми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения;

- ребенок совместно со взрослым охотно пересказывает потешки, знакомые сказки, играет со звуками, рифмами, словом;

- ребенок проявляет интерес к красоте и выразительности родного языка, языка художественного произведения, поэтического слова;

- ребенок инициативен в разговоре, отвечает на вопросы, задает встречные.

- ребенок проявляет словотворчество, интерес к языку, различает понятия «слово» и «звук».

- ребенок использует некоторые средства выразительности фольклорного и литературного языка: «говорящие» имена героев народных

сказок, формулы начала и окончания сказки, традиционные сказочные и отдельные поэтические эпитеты, простые сравнения из загадок и стихов;

- ребенок использует разные способы выражения своего отношения к литературному произведению, его героям в рассказе, рисунке, аппликации, лепке, при пересказывании и чтении наизусть текста, в разных видах театрализованной деятельности;

- ребенок активно и с желанием участвует в разных видах творческой художественной деятельности на основе фольклорных и литературных произведений;

- ребенок откликается на интересные декоративно-оформительские решения (украшение группы, елки, одежда взрослых, атрибуты игр), замечает новые красивые предметы в пространстве комнаты, здания (дома);

- ребенок проявляет интерес, положительное эмоциональное отношение к посещению музея;

- ребенок различает некоторые предметы народных промыслов по материалам, содержанию, выделяет и поясняет их особенности.

2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

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

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

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

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

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

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

2.3.1. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет (2 младшая группа).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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 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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Цельсь точнее!».

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

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

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

2.3.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет (средняя группа).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

2.3.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет (старшая группа).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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 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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, 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, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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.

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

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 учении».

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

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

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

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

2.3.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет (подготовительная работа).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать 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).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней

хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития н 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить **в** упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные игры

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

передвигаясь по сигналу.

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

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

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.

2.4. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

- Заведующая ДОУ, заместители заведующей – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Медицинская сестра участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Учитель-логопед способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие детей

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и

индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) ***и продуктивной*** (производящей субъективно новый продукт) ***деятельности,*** то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:			
- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;	- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);	- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;	- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;	- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;	- защита детей от всех форм физического и психического насилия;	- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность

3.2. Режим дня и распорядок

Организация режима пребывания детей в дошкольном учреждении

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнение режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду

организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня. При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей соответствующей группы и способствует их гармоничному развитию.

Примерные возрастные режимы представлены в образовательных паспортах групп на теплый и холодный период года. Контроль выполнения режима дня осуществляют медицинская сестра и администрация дошкольного учреждения.

Режим дня (холодный период)

Основная деятельность	**Группа раннего возраста**	**2 младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная к школе группа**
Приём детей, осмотр, игры,	7.00-8.00	7.00-8.0 0	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.10
самостоятельная деятельность					
Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	8.00-.8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.10-8.30	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50

Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к образовательной деятельности	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.30	9.00.-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.20
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	9.30-9.50	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.10	9.50-11.40	10.00-11.50	10.10-12.00	10.30-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.50	11.40-12.10	11.50-12.10	12.00-12.20	12.10-12.25
Обед	11.50-12.25	12.10-12.30	12.10-12.30	12.20-12.40	12.25-12.45
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	12.25-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, экспериментировани е и труд	15.30-15.50	15.30 - 16.25	15.30 - 16.10	15.30-16.10	15.30-16.10
Вечернее занятие	15.50 - 16.20			16.10-16.35	16.10-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.30	16.25-16.45	16.25-16.50	16.35-16.55	16.40-16.55

Игры детей, Подготовка к прогулке, прогулка (в зависимости от погодных условий). Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	16.30 – 18.10 18.10-19.00	16.45-18.20 18.20-19.00	16.50-18.30 18.30-19.00	16.55-18.30 18.30-19.00	16.55-18.30 18.30-19.00

В зависимости от ситуаций предусмотрены различные варианты гибкого режим

Режим дня в теплый период

Деятельность	**Группа раннего возраста**	**2-я младшая группа**	**Средняя Группа**	**Старшая Группа**	**Подготовительная к школе группа**
Прием, осмотр детей. Измерение температуры. Игровая деятельность.	7.00 – 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика на прогулочных участках.	8.00 – 8.05	8.00 - 8.10	8.00 - 8.20	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Гигиенические процедуры.	8.05 – 8.20	8.10 - 8.20	8.20 - 8.30	8.25 - 8.35	8.25 - 8.35
Завтрак.	8.20 – 8.40	8.20 - 8.45	8.30 - 8.55	8.35 – 8.55	8.35 - 8.55
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку. (Игры, наблюдения, воздушные, солнечные и водные процедуры, индивидуальная работа.	8.40 -11.30	8.45-11.40	8.55-11.50	8.55-12.15	8.55 - 12.25
Возвращение с прогулки. Водные процедуры.	11.30 – 12.00	11.40-12.10	11.50 - 12.20	12.15 – 12.35	12.25 – 12.40
Подготовка к обеду. Обед.	12.00-12.20	12.10–12.30	12.20 - 12.35	12.35-12.50	12.40 – 12.55

Подготовка ко сну. Дневной сон с использованием музыкотерапии.	12.20-15.00	12.30–15.00	12.35-15.00	12.50 –15.00	12.55–15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушные и водные закаливающие процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00 -15.15	15.00 –15.15	15.00 –15.25
Подготовка к полднику, полдник	1 5.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.30	15.15 –15.25	15.25 –15.35
Совместная деятельность, игры и детей	15.35 -16.40	15.35-16.15	15.30-16.20	15.25-16.20	15.25 -16.10
Подготовка к ужину. Ужин.	16.40 – 17.00	16.15-16.30	16.20-16.35	16.20-16.35	16.10-16.25
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдения, игры, индивидуальная работа. Работа с родителями.	17.00 -18.25	16.-30 18.25	16.35 –18.30	16.35-18.30	16.25-18.40
Уход детей домой	18.25-19.00	18.25-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.40-19.00

3.3. Взаимодействие с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского

творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку и пр.), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать, родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

3.4. Финансовые условия реализации рабочей Программы

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дошкольного образования опирается на исполнение расходных обязательств, обеспечивающих государственные гарантии прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного общего образования. Объем действующих расходных обязательств отражается в Муниципальном задании МБДОУ.

Муниципальное задание устанавливает показатели, характеризующие качество и объем муниципальной услуги по предоставлению общедоступного бесплатного дошкольного образования, а также по уходу и присмотру за детьми в муниципальных организациях, а также порядок ее оказания. Основная образовательная программа дошкольного образования служит основой для определения показателей качества соответствующей муниципальной услуги.

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ осуществляется на основании муниципального задания и утвержденной бюджетной сметы.

Обеспечение государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного общего образования в образовательной организации, реализующих программы дошкольного общего образования, осуществляется в соответствии с нормативами, определяемыми органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

Норматив затрат на реализацию образовательной программы дошкольного общего образования – гарантированный минимально допустимый объем финансовых средств в год в расчете на одного воспитанника по программе дошкольного образования, необходимый для реализации образовательной программы дошкольного образования, включая:

- расходы на оплату труда работников, реализующих образовательную программу дошкольного общего образования;
- расходы на приобретение учебных и методических пособий, средств обучения, игр, игрушек;
- прочие расходы (за исключением расходов на содержание зданий и оплату коммунальных услуг, осуществляемых из местных бюджетов, а также расходов по уходу и присмотру за детьми, осуществляемых из местных бюджетов или за счет родительской платы, установленной учредителем организации, реализующей образовательную программу дошкольного образования).

В соответствии со ст.99 Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" нормативные затраты на оказание

государственной или муниципальной услуги в сфере образования определяются по каждому виду и направленности образовательных программ, с учетом форм обучения, типа образовательной организации, сетевой формы реализации образовательных программ, образовательных технологий, специальных условий получения образования воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения дополнительного профессионального образования педагогическим работникам, обеспечения безопасных условий обучения и воспитания, охраны здоровья воспитанников, а также с учетом иных предусмотренных законодательством особенностей организации и осуществления образовательной деятельности (для различных категорий воспитанников), за исключением образовательной деятельности, осуществляемой в соответствии с образовательными стандартами, в расчете на одного воспитанника, если иное не установлено законодательством.

Органы местного самоуправления вправе осуществлять за счет средств местных бюджетов финансовое обеспечение предоставления дошкольного образования муниципальными образовательными организациями в части расходов на оплату труда работников, реализующих образовательную программу дошкольного общего образования, расходов на приобретение учебных пособий, средств обучения, игр, игрушек сверх норматива финансового обеспечения, определенного субъектом Российской Федерации.

Реализация подхода нормативного финансирования в расчете на одного воспитанника осуществляется на трех следующих уровнях:

— межбюджетные отношения (бюджет субъекта Российской Федерации – местный бюджет);

— внутрибюджетные отношения (местный бюджет – образовательная организация);

▪ образовательная организация, реализующая программы дошкольного общего образования.

МБДОУ самостоятельно принимает решение в части направления и расходования средств муниципального задания. И самостоятельно определяет долю средств, направляемых на оплату труда и иные нужды, необходимые для выполнения муниципального задания.

Формирование фонда оплаты труда МБДОУ осуществляется в пределах объема средств на текущий финансовый год, установленного в соответствии с нормативами финансового обеспечения, определенными органами государственной власти субъекта Российской Федерации, количеством воспитанников, соответствующими поправочными коэффициентами (при их наличии).

Образовательная организация самостоятельно определяет: **штатное расписание** в соответствии с соотношением базовой и стимулирующей части фонда оплаты труда и устанавливает порядок распределения стимулирующей части фонда оплаты труда в соответствии с региональными и муниципальными нормативными правовыми актами.

В распределении стимулирующей части фонда оплаты труда учитывается мнение коллегиальных органов управления МБДОУ, выборного органа первичной профсоюзной организации.

Для обеспечения требований ФГОС ДО на основе проведенного

анализа материально-технических условий реализации образовательной программы дошкольного образования образовательная организация:

1) проводит экономический расчет стоимости обеспечения требований ФГОС ДО;

2) устанавливает предмет закупок, количество и примерную стоимость пополняемого оборудования, а также работ для обеспечения требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования;

3) определяет величину затрат на обеспечение требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного общего образования;

4) соотносит необходимые затраты с региональным (муниципальным) графиком внедрения ФГОС ДО и определяет распределение по годам освоения средств на обеспечение требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования;

5) разрабатывает финансовый механизм взаимодействия между МБДОУ и организациями, выступающими социальными партнерами, в реализации основной образовательной программы дошкольного образования и отражает его в своих локальных нормативных актах.

Нормативные затраты на коммунальные услуги определяются исходя из нормативов потребления коммунальных услуг, в расчете на оказание единицы соответствующей муниципальной услуги.

3.5. Физкультурное оборудование

№ по/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1.	Наклонная доска		2
2.	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1,5м	1
3.	Канат	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	1
4.	Дуги	Высота – 50 см 60см 70см 80см	3 1 1 1
5.	Кегли		10
6.	Мат гимнастический		1
7.	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	15
8.	Мячи большие		20
9.	Мячи малые		20
10.	Мячи баскетбольные		4
11.	Обручи маленький, металлический		18
12.	Обручи большие пластмассовые		6
13.	Обручи средние, пластмассовые		20
14.	Палки гимнастические		27
15.	Скакалки		15

16.	Скамейка гимнастическая деревянная	2,50см 0,20см 3,025	2 1 1
17.	Шест		1
18.	Деревянная доска на подставке	2,50см	1
19.	Конусы большие		8шт.
20.	Разметчик для спортивных игр		10 шт.
21.	Подставка с кольцом		1шт.
22.	Деревянные лестницы на крючках		3шт.
23.	Баскетбольные кольца с сетками		2шт.
24.	Деревянная стремянка для ходьбы по рейкам.		2шт.
25.	Лестница веревочная		1шт.
26.	Шкаф для хранения оборудования.		2шт.
27.	Шведская лестница		2шт.
28.	Тоннели	Диаметр 50см.	2шт.
29.	Дорожки для профилактики плоскостопия		2шт.
30.	Ракетки для тенниса.		2шт.
31.	Теннисные мячи		4шт.
32.	Флажки		10шт.
33.	Фитбол мячи		10шт.
34.	Кубики пластмассовые		20шт.
35.	Тренажеры		4шт.
36.	Кольцеброс		6шт.
37.	Щиты для метания в цель		2шт.
38.	Щиты с баскетбольным щитом		2шт.

3.6. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания рабочей Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых. Информационных и материально-технических ресурсов.

Совершенствование и развитие рабочей Программы и сопутствующих нормативных и правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов предполагается осуществлять с участием научного, экспертного и широкого профессионального сообщества педагогов дошкольного образования, федеральных, региональных, муниципальных органов управления образованием Российской Федерации, руководства Организаций, а также других участников образовательных отношений и сетевых партнеров по реализации образовательных программ (далее – Участники совершенствования Программы).

Организационные условия для участия вышеуказанной общественности в

совершенствовании и развитии Программы будут включать:

— предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде;

— предоставление возможности давать экспертную оценку, рецензировать и комментировать ее положения на открытых научных, экспертных и профессионально-педагогических семинарах, научно-практических конференциях;

— предоставление возможности апробирования Программы, в т. ч. ее отдельных положений, а также совместной реализации с вариативными образовательными программами на базе экспериментальных площадок и других заинтересованных организаций, участвующих в образовательной деятельности и обсуждения результатов апробирования с Участниками совершенствования Программы.

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа.

1. Разработка и публикация в электронном и бумажном виде:

— научно-методических материалов, разъясняющих цели, принципы, научные основы и смыслы отдельных положений Программы;

— нормативных и научно-методических материалов по обеспечению условий реализации Программы;

— научно-методических материалов по организации образовательного процесса в соответствии с Программой;

— методических рекомендаций по разработке основной образовательной программы Организации с учетом положений Программы и вариативных образовательных программ, а также адаптивных коррекционно-развивающих программ;

— практических материалов и рекомендаций по реализации Программы.

2. Апробирование разработанных материалов в организациях, осуществляющих образовательную деятельность на дошкольном уровне общего образования.

3. Обсуждение разработанных нормативных, научно-методических и практических материалов с Участниками совершенствования Программы, в т. ч. с учетом результатов апробирования, обобщение материалов обсуждения и апробирования.

4. Внесение корректив в Программу, разработка рекомендаций по особенностям ее реализации и т. д.

5.Регулярное научно-методическое консультационно-информационное сопровождение Организаций, реализующих Программу.

Для совершенствования и развития кадровых ресурсов, требующихся для реализации Программы разработчиками предусмотрена разработка профессиональных образовательных программ высшего и дополнительного образования, а также их научно-методическое сопровождение.

Развитие информационных ресурсов, необходимых для разработки и утверждения основных образовательных программ Организаций с учетом Программы и вариативных образовательных программ дошкольного образования, направлено на осуществление научно-методической, научно-практической поддержки Организаций и предполагает создание веб-страницы Программы,

которая должна содержать:

— тексты нормативно-правовой документации дошкольного образования,

— перечни научной, методической, практической литературы,

— перечни вариативных образовательных программ дошкольного образования, а также дополнительного образования детей дошкольного возраста,

— информационные текстовые и видео-материалы,

— разделы, посвященные обмену опытом;

— актуальную информацию о программах профессиональной подготовки, переподготовки и дополнительного образования,

— актуальную информацию о проведении научно-практических и обучающих семинаров, тренингов и вебинаров, конференций.

Совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.

Совершенствование финансовых условий реализации Программы направлено в первую очередь на повышение эффективности экономики содействия.

Совершенствование финансовых условий нацелено на содействие:

— развитию кадровых ресурсов путем разработки проектов различных программ мотивации сотрудников Организаций, разработки предложений по совершенствованию эффективных контрактов с сотрудниками, управления Организацией;

— развитию материально-технических, информационно-методических и других ресурсов, необходимых для достижения целей Программы;

— сетевому взаимодействию с целью эффективной реализации Программы, в т. ч. поддержке работы Организации с семьями воспитанников;

— достаточному обеспечению условий реализации Программы разных Организаций, работающих в различных географических, экономических, социокультурных, климатических и других условиях.

3.7. Перечень нормативных и нормативно – методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2 .Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru.

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:http://government.ru/docs/18312/.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам,

размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН

2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольныхобразовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование,

рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом

Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от6 октября 2009 г.

№ 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня

2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного

справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников

образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. №

18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

3.8. Перечень литературных источников

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6		Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования « Успех»».
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Гришина В. Г.	Игры с мячом: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С.
8	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
9	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.

11	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
12	Ковалько В.И.	Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
13	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
14	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
15	Т.Э.Токаева	Технология физического развития детей 3-4 лет М.: «ТЦ Сфера», 2017.-360с.
16	Т.Э.Токаева	Технология физического развития детей 4-5 лет *М.:* «ТЦ Сфера», 2017.-416с.
17	Т.Э.Токаева	Технология физического развития детей 5-6 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2018.-432 с.
18	Т.Э.Токаева	Технология физического развития детей 6-7 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2018.-432 с
19	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.

ПРИЛОЖЕНИЯ

План работы с родителями воспитанников

Срок	Возрастная группа	Тема, содержание работы	Форма работы
Сентябрь	2 младшая	1.«Перечень игр в период адаптации для детей 3-4 лет». 2.«Создание благоприятной атмосферы в семье».	Консультация в уголок для родителей Индивидуальная беседа Папка-передвижка
	Средняя	1.Итог: «Уровень физической подготовленности детей – мониторинг. 2. «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы детского сада. 3. «Требование к форме одежды детей на занятиях по физической культуры».	Информация в уголок для родителей. Консультация. Папка – передвижка
	Старшая	1.Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному . 2. «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 3. «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4.Индивидуальные беседы с родителями.	Консультации Беседа
	Подготовительная	1 . «Какое место занимает физкультура в вашей семье»; «Как укрепляете здоровье в	Анкетирование

		своей семье». 2 . «Требование к одежде детей на физкультурных занятиях. 3 «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальная работа с родителями по итогам мониторинга.	Папка-передвижка Консультация Беседа
Октябрь	2 младшая	1.«Особенности физического развития детей 3-4 лет». 2. Памятка: «Для чего нужна спортивная форма на занятия»	Консультация в уголок для родителей Папка – передвижка Индивидуальные беседы с родителями по возникшим вопросам
	Средняя	1 Формирование ЗОЖ детей. 2. «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» 3 индивидуальная работа с родителями.	Памятка Информация Беседа
	Старшая	1. «Здоровьесберегающие технологии». 2. «Выявление отношения к ЗОЖ» 3. «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	Консультация Анкетирование Консультация
	Подготовительная	1. « Выявление отношения к ЗОЖ». 2. Информация для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 3. «Для чего нужна физкультура в детском саду»	Анкетирование Памятка Консультация Папка –

		4. « Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРВИ,ОРЗ».	передвижка
Ноябрь	2младшая	1. «Тропа здоровья». 2. «Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия и гибкости». 3. «Играем вместе с ребенком на прогулке». 4. Рекомендации родителям, чьи дети имеют 2,3 группу здоровья».	Изготовление нетрад-го физ-го оборуд-ия. Консультация в уголок для родителей Папка – передвижка
	Средняя	1. «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2. «Веселый тренинг» 3. «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста».	Консультация Пака – раскладушка Консультация
	Старшая	1 «Формирование культуры здоровья дошкольников». 2 Индивидуальные беседы с родителями	Консультация беседа
	Подготовительная	1. «Двигательная терапия». 2. Совместные занятия спортом для детей и родителей». 3. «Азбука здоровья»	Консультация Консультация Папка - передвижка
Декабрь	2 младшая	1. «Как не болеть?». 2. «Семейный досуг»	Беседа на родит.собр. Фотовыставка
	Средняя	1. «Десять советов родителям». 2. «Зимние травмы».	Пака – раскладушка Информация в

		3. Индивидуальные беседы с родителями.	родительский уголок Беседы
	Старшая	1. «10 советов родителям». 2. «Зимний травматизм». 3. «Осанка у детей».	Пака – раскладушка Консультация Буклеты для родителей.
	Подготовительная	1.«Нетрадиционные методы закаливания в семье». 2. Игровая утренняя гим-ка «Зимушка, зима». 3. «Спорт и дети»- как подготовить ребенка к сдаче ГТО.	Консультация Совместное проведение утренней гимнастики. Папка – передвижка.
Январь	2младшая	1. «Правила безопасности». 2.«Как провести выходной день с ребёнком?». 3.«Играем всей семьёй». 4. «Закаливание – путь к здоровью»	Оформление тематического информационного стенда. Консультация в уголок для род-й Папка – передвижка Памятка
	Средняя	1. «Учимся кататься на лыжах» 2. «Зимние травмы получаемые во время катания на лыжах». ТБ во время катаний на лыжах.	Папка – раскладушка Консультация
	Старшая	1. «Учимся кататься на лыжах» 2.: «Плоскостопие. Диагностика. Профилактика». 3. Индивидуальные беседы с родителями.	Папка – раскладушка Консультация Беседа
	Подготовительная	1. «Учимся кататься на лыжах» 2. Информация «Зимний травматизм во время ходьбы	Папка – передвижка

		на лыжах». 3.Индивидуальные беседы с родителями. 4. «Требования к лыжному инвентарю.	Беседа
Февраль	2 младшая	1. «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний». 2. «Подвижные игры для детей 3-4 лет с перебежками».	Консультация уголок для род-й Памятка
	Средняя	1. «Мой спортивны выходной» - (фото с родителями) 2. «Десять советов родителям» 3.Индивидуальная работа с родителями.	Конкурс Папка – передвижка Беседы
	Старшая	1 « Мой спортивный выходной» 2 «10 советов родителям» 3 «Зимний травматизм» 4.Индивидуальные беседы с родителями.	Конкурс плакатов Пака – раскладушка Консультация Беседа
	Подготовительная	1. «Учимся правильно дышать». 2. «Идеи игр на свежем воздухе». 3. Подготовка к зимним Малым Олимпийским играм. 4. «Папа, мама, я –	Консультация Папка – передвижка Помощь родителей в организации
		спортивная семья!»	спортивного мероприятия Праздник спортивный участие родителей
	2 мл. группа	1.«Здоровье ребёнка и компьютер». 2. «Можно ли ребёнка наказывать?» 3. «Это интересно».	Оформление информационного стенда Консультация в уголок для родителей Наглядная агитация

Март	Средняя	1.«Профилактика плоскостопия». 2. «Оздоровительные и развивающие подвижные игры. 3. «Пессимизм и здоровье».	Консультации в уголок для родителей Папка - передвижка
	Старшая	1.«Как сохранить здоровье ребёнка». 2. «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». 3. «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста».	Родительское собрание Консультация Консультация
	Подготовительная	1.«Играя, тренируем внимание и развиваем память». 2.«Дыхательная гимнастика». 3.Информация «Весенний травматизм»	Консультации Папка-передвижка
Апрель	2младшая	1.«Я и дорога»; 2.«Чистота – залог здоровья». 3.Развлечение «День смеха».	Консультация в родит-ом уголке. Помощь родит-ей в создании костюмов.
	Средняя	1. «Движение и здоровье» 2. «Четыре заповеди мудрого родителя» 3.Индивидуальнае работа с родителями.	Папка – передвижка Информация Беседы
	Старшая	1. « Методы профилактики ОРЗ и ОРВИ» 2. «Безопасность детей на улице» 3. «Четыре заповеди мудрого родителя»	Консультация Папка – раскладушка Консультация
	Подготовительная	1. «Соблюдение правил дорожного движения во время экскурсий». 2. «Прогулка для здоровья» 3. Неделя здоровья.	Консультации привлечь родителей к организации проведения праздника

Май	2 младшая	1. «Меры безопасности в летнее время года на улице» 2. «Как организовать летний отдых детей»; 3. «Игры на свежем воздухе»; 4. Итоги мониторинга на конец года	Консультация в уголок для родителей Папка-передвижка Индивидуальные беседы с родителями по возникшим вопросам
	Средняя	1. «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 2. «Безопасность детей на улице» 3.информация «Всем без исключения о правилах движения» 4. Индивидуальная работа с родителями по итогам диагностики.	Конкурс рисунков Папка-передвижка Беседа
	Старшая	1 «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2. «Всем без исключения о правилах движения». 3. Индивидуальные беседы с родителями по итогам мониторинга.	Конкурс рисунков детей и родителей Папка-раскладушка Беседа
	Подготовительная	1.Итоги мониторинга на конец года. 2. Информация « Всем без исключения о правилах движения». 3. «Что необходимо для сдачи ГТО».	Индивидуальные беседы Папка-передвижка Папка-передвижка

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Срок	Возрастная группа	Тема, содержание работы	Форма работы

Сентябрь	2 младшая	1. «Двигательный режим детей 3-4 лет». 2. «Оформление спортивных уголков в группах». 3. «Значение игровой деятельности в развитие детей 4 года жизни».	Консультация Рекомендации Папка - передвижка
	Средняя	1. Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. 2. «Нетрадиционные методы закаливания». Рекомендации по внесению вариантов и 3. усложнений к подвижным играм.	Итоги диагностики Консультация
	Старшая	1.«Рецепты здоровой пищи». 2.«Массажер своими руками». 3. «Мы за здоровый образ жизни».	Папка – передвижка Конкурс по изготовлению нестандартного оборудования. Выпуск информационного буклета.
	Подготовительная	1 Информация «Здоровый ребенок – это…» 2 «Детские игры – классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «косички»	папка – раскладушка Консультация
	2 младшая	1.Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы. 2. Фотоматериалы о проведении спортивного праздника	Беседа Наглядная информация

Октябрь	Средняя	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду». 2.Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики». 3. фотоотчет по осеннему развлечению.	Папка – раскладушка.
	Старшая	1. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 2.«Как организовать подвижные игры дома». 3.«Как можно нарисовать здоровье».	Папка - передвижка. Конкурс рисунков.
	Подготовительная	1.«Организация занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни». 2.«Планирование основных движений на прогулке в течение недели». 3.Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы	*КОНСУЛЬТАЦИИ* *БЕСЕД*А
Ноябрь	2младшая	1.«Роль утренней гимнастики. Примерные упражнения для детей 3-4 лет». 2. Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке»	Изготовление папки-передвижки Папка - передвижка
	Средняя	1. «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки». 2. «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников». 3. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям	Консультация

	Старшая	1. изготовление атрибутов к спортивному развлечению. 2. Индивидуальная работа с воспитателями. 3. «Дыхательная гимнастика».	Папка – передвижка.
	Подготовительная	1.«Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»» 2.Изготовление атрибутов к осеннему развлечению.	Консультация
Декабрь	2 младшая	1.«Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости». 1.«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям».	*Консультация* *Беседа*
	Средняя	1.Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод» 2. Индивидуальная работа с воспитателями	Папка-раскладушка Индивидуальная
	Старшая	1. «Не боимся стужи – со здоровьем дружим». 2.«Библиотека игр». 3. «Как стать «Неболейкой».	Информационная папка раскладушка Подборка подвижных игр. Семинар – практикум.
	Подготовительная	1. «Способы проведения физической культуры с детьми 6-7 лет» 3. « Роль хороводных игр для детей 6-7 лет» 4.Индивидуальные работа с воспитателями	Консультация Папка – раскладушка
	2младшая	1. «Зимние игры и развлечения»; «Как уберечься от простуды»; 2.«Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения»	Папка – передвижка Консультация

Январь	Средняя	1 . «Здоровье ребенка-это…» 2. «Стадион дома» 3 «Забавы зимушки зимы»	Консультация Папка –передвижка Папка –передвижка
	Старшая	1. «Подвижные игры зимой». 2.«Зимние забавы».	Папка – передвижка Спортивный праздник
	Подготовительная	1. « Забавы зимушки - зимы» 2.Индивидуальные работа с воспитателями. 3. «Играем вместе с ребенком зимой»	Папка – раскладушка Наглядная информация
Февраль	2 младшая	1. «Использование считалок при организации подвижных игр» (во всех группах) 2.«Точечный массаж при ОРЗ». 3.«Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений. 4.Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества».	*КОНСУЛЬТАЦИЯ* СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ *БЕСЕДА* *Фотоотчет*
	Средняя	1. «Использование считалок при организации подвижных игр» 2. Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества». 3. Индивидуальная работа с воспитателями	Консультация Папка –передвижка Индивидуальная
	Старшая	1.Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества». 2. «Методика занятий с использованием тренажёров разного типа со старшими дошкольниками». 3 Индивидуальная работа с воспитателями	Консультация

	Подготовительная	*1.* «Использование считалок при организации подвижных игр». *2.* Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества». *3.* «Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений. *4.* «Создание массажных ковриков из подручных материалов».	*КОНСУЛЬТАЦИЯ* *НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ* *БЕСЕДА* Мастер - класс
Март	2 младшая	*1.* «Дыхательная гимнастика» (во всех группах) *2.* «Неделя Здоровья» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы. 3.Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики.	КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСЕДА Памятка
	Средняя	1. «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3. «Физические упражнения для детей 4-5 лет».	Консультация Папка – раскладушка
	Старшая	1.Использовать пальчиковый игротренинг, как средство развития коммуникативных способностей. 2.«Игры с мячом».	Рекомендация Презентация
	Подготовительная	1.Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики. *2.*«Дыхательная гимнастика».	НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Апрель	2 младшая	1. «Формирование здорового образа жизни у детей» (во всех группах) 2.«Русские народные подвижные игры» . 3.«Индивидуальная работа с детьми на прогулке».	КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСЕДА
	Средняя	1. «Роль массажа пальчиков». 2.Создание книжек-малышек о спорте 3. «Мы - космонавты». 4.Индивидуальная работа с родителями.	Консультация Папка – раскладушка – фотоотчет. Индивидуальная
	Старшая	1. «Игры, которые лечат» 2.Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте. 3. «Мы здоровью скажем: «Да!» - 4. «Неделя Здоровья» -	подготовка картотеки. Мастер – класс. Развлечение.
	Подготовительная	1. Создание книжек малышек про загадки о спорте. 2.Индивидуальнае работа с воспитателями. 3. «Неделя Здоровья» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы. 4. Фотоотчет по проведению недели здоровья.	Спортивное развлечение Папка-передвижка
Май	2 младшая	1. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период». 2. «Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня» 3. «Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты диагностики детей.	Консультации Беседа

	Средняя	1.«Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня» 2. «Классики» 3. «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 4.Индивидуальная работа с воспитателями.	Консультация Папка – передвижка Индивид-я
	Старшая	1.Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям. 2. Итоги мониторинга. 3. Подготовка к празднику «день защиты детей».	Подготовка атрибутов
	Подготовительная	1. «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2. «Физкультминутка, как формы активного отдыха» 3. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период» 4.Индивидуальнае работа с воспитателями	Консультация Папка – раскладушка СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	**Пол**	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
5 лет	мальчики девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	**Пол**	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Оределить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: сикундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включаестя сикундомер) трёхкрато преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в сикундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575866

Владелец Семенова Вера Николаевна

Действителен С 12.04.2021 по 12.04.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575880

Владелец Семенова Вера Николаевна

Действителен С 13.04.2022 по 13.04.2023