

**Содержание**

**I.Целевой раздел Программы:**………………………………………………………………………………………………...4

1.1. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………4

1.1.1. Цели и задачи Программы………………………………………………………………………………………………...6

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы…………………………………………………………………....7

1.1.3. Возрастные особенностей развития детей 2-7 лет……………………………………………………………………........8

1.1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей

развития детей…………………………………………………………………………………………………………………........15

1.2. Планируемые результаты освоения программы…………………………………………………………………………..18

**II. Содержательный раздел Программы**:…………………………………………………………………………………....27

2.1.Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»…………………………….......27

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей воспитанников………………………………………………………………………….......... 30

2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушения развития детей……………35

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик…………………………………..36

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы………………………………………………………………..37

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников………………………………..40

**III. Организационный раздел Программы**:………………………………………………………………………………….45

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы………………………………………………...45

3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания……………………....46

3.3. Распорядок и режим дня……………………………………………………………………………………………………..48

3.4. Перспективно-календарное планирование………………………………………………………………………………….55

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий………………………………………………………..199

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды…………………………………………..202

**I. Целевой раздел**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

* 1. **Пояснительная записка основной образовательной программы дошкольного образования**

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 защитным способностями к не благоприятным 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.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой,

А.Г. Гогоберидзе, З.А.Михайловой

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», 29.12.2012г. № 273 –ФЗ.
* Приказом №1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении ФГОС ДО».
* CанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20г.№28).
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
* Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Журавлик»

В образовательной работе с детьми использую парциальную программу по физическому воспитанию «Физическая культура-дошкольникам» автор Л.И. Пензулаева.

В работе с детьми использую технологии:

•«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко

• «Левушкины сказки» Н.Н. Ефименко

• «Театрализация физического воспитания дошкольников» Н.Н. Ефименко

•«Малый театр физического воспитания и оздоровления детей первых трех лет жизни. Ранний возраст» Н.Н. Ефименко

Срок реализации программы-1год (2022-2023).

Возраст детей-2-7 лет.

Обучение ведется на русском языке.

**1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.**

**Цель программы:** Создание условий в детском саду для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

**Задачи программы:**

* охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
* создание благоприятных 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;
* условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* обеспечен6ие физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин).Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возрастов), обогащения детского развития;

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

3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;

5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей;

10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

**1.1.3. Возрастные особенности детей 2-7 лет**

**Характеристика особенностей развития детей 2-3 лет**

 Третий год жизни - важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

**Характеристика особенностей развития детей 3-4 лет**

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. - всего 20 штук) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку взрослого.

**Характеристика особенностей развития детей 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 лет 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. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой- либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д. Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

**Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 60,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста -0,5 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тоща мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка, «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах ври ходьбе и когда они стоят.

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. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

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 до 5 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. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

 Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять движения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

**1.1.4. Значимые характеристики для формирования и реализации образовательной области «Физическое развитие», возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

**Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативное -деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

**Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

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

**Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

**Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются: ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов. У детей вырабатывается эстетическое отношение к выполнению движений, они начинают воспринимать красоту и гармонию выполнения движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Индивидуальный подход в воспитании ребенка должен основываться на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных индивидуальных особенностей. Научными исследованиями доказано, что существует прямая зависимость между физическим, умственным нравственным развитием человека. Осуществление индивидуального подхода к детям во время всех видов их деятельности необходимо рассматривать как определенную взаимосвязанную систему. Первым звеном этой системы является изучение особенностей каждого ребенка индивидуальный подход в физическом воспитании. Знание физического состояния и развития детей имеет очень большое значение припроведении процедур закаливания, которые должны осуществляться систематически, на строго индивидуальной основе. Изучение индивидуальных особенностей детей требует значительного времени и систематических наблюдений. С этой целью педагогу необходимо вести дневник, записывая в нем особенности поведения воспитанников, делая периодически краткие обобщения результатов наблюдения.

Индивидуальные особенности ребенка также связаны с типом его нервной деятельности, являющимся наследственным.

* 1. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Общие показатели физического развития:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

-  воспитание культурно-гигиенических навыков;

- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

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

- сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Целевые ориентиры детей 2-3 лет**

2,5 года - подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

В 3 года - поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде.

-  Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием

делает зарядку, ленивую гимнастику).

**К концу года дети 2-3 лет могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя:

остановиться, присесть, повернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Целевые ориентиры детей 3-4 лет**

***Низкий***. Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

***Средний.*** Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

***Высокий***. Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

-Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

-Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

-Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

-Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

-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.

-Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Целевые ориентиры детей 4-5 лет**

-Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

-Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической

активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

-Проявляет интерес к участию в современных играх и физических упражнениях.

-Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

-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 5м).

-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

-Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К концу года 4-5 лет дети могут:**

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

-Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (Здоровье сберегающая модель поведения).

-С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

-Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Целевые ориентиры детей 5-6 лет**

-Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

-Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

-Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх эстафетах.

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

-Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

-Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м).

-Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

-Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево кругом.

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

**К концу года дети 5-6 лет могут:**

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

-Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

-Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня.

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

-Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

-Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Целевые ориентиры детей 6-7 лет**

-Сформированы основные физические качества и потребности двигательной активности.

-В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

-Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.

-При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

-Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

-Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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

-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг).

-Бросать предметы в цели из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния – 5м.

-Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.

-Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

-Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

-Умеет перестраиваться 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.

-Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, поднимается в горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

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

**К концу года дети 6-7 лет могут:**

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

-Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

-Всегда следит за правильной осанкой.

-Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

-Имеет представление и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремиться соблюдать его.

-Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

-Может перечислить продукты, которые вредны и полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

-Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программ**

При реализации Программы в рамках педагогической диагностики проводится оценка индивидуального развития детей.

Цель оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста связана с оценкой эффективности педагогических действий, лежащих в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построении его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизация работы с группой детей.

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.

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 создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия. В рамках реализации образовательного маршрута оценивается динамика развития ребенка в условиях реализации содержания образовательных областей и связанных с ними тематических модулей.

Периодичность проведения мониторинга: 2 раза в год (сентябрь, май). Данные планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам и представлены подробно в педагогической диагностике.

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Содержание образовательной деятельности по направлению «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 наносящем 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 само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Содержание образовательной деятельности*.***

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

**Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:**

* уверенному и активному выполнению основных элементов техники, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Целенаправленно развивать быстроту, координацию, скоростно - силовые качества, общую выносливость, гибкость, силу.
* Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Развивать представления о человеке, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.
* Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдению двигательного режима.

**Методы физического развития.**

***Наглядный:***

- наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно - слуховые приёмы (музыка, песни);

-тактильно - мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесный:***

***-*** объяснения, пояснения, указания;

***-*** подача команд, сигналов;

***-*** вопросы к детям;

***-*** образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** словесная инструкция.

***Практический:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

**Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое раз­витие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом му­зыкального сопровождения

**2.2.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Перечень основных видов организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | | |
| **Режимные**  **Моменты** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Самостоятельная деятельность детей** |
| **Формы организации детей** | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  Групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  Подгрупповые |
| **Формы работы** | | |
| * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги, состязания * Проектная деятельность | * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Проектная деятельность | * Во всех видах самостоятельной деятельности детей * Двигательная активность в течение дня * Игра * Утренняя гимнастика * Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);

- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);

- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, батут, диск здоровья и т.п.);

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнениянаправлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики;
* комплексы физкультминуток;
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
* комплексы дыхательных упражнений;
* гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползание, передвижение по наклоннойгимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями здоровья. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

**Цель коррекционно-развивающей работы -**это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

**Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

**Коррекционная работа направлена на:**

* обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Рабочей программы;
* освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Рабочей программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

**2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

**Физическое развитие:**

-двигательная деятельность (овладение основными движениями);

-игровая деятельность: подвижные игры, народные игры;

-коммуникативная;

-проектная деятельность;

-культурно- досуговая деятельность.

**2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**Региональный компонент**

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

**Целью данного раздела Программы является-** развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам Донского края.

**Основными задачами являются:**

* формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
* обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
* побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

**Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Образовательная область** | **Место в воспитательном - образовательном процессе** | **Методы и приемы взаимодействия с детьми** |
| **2 младшая, средняя группы** | | | | |
| В течение года | Познакомить детей с народными играми | Физическая культура | Подвижные игры, развлечения | **Подвижные игры:**  «Беги ко мне», «Где твой домик», «Догонялки», «Машина и воробушки», «Поезд чу-чу-чу», «Мыши и кот», «Наседка и цыплята», «Беги к флажку».  **Развлечения:**  «Веселые зверята», «Осенние забавы».  **Народные игры:**«Ручеек», «Золотые ворота», «Лошадки», «Хлоп! Хлоп! Убегай!», «Ястреб», «Бубенцы», «Заинька», «Колпачок», «Карусели» и т.д. |
| **Старшая, подготовительная группы** | | | | |
| В течение года | Продолжать знакомить детей с народными  играми | Физическая культура | Подвижные игры, развлечения | **Подвижные игры:**  «Пятнашки», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Успей прибежать», «Мышеловка», «Удочка», и т.д.  **Развлечения:** «Добрый день для всех друзей», «Физкульт-Ура!».  **Народные игры:**  «Колечко», «Салки на одной ноге», «Охотник», «Горелки с платочком», «Веревочка», «Ладушки-ладошки», «Капуста» |
| Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства (Ростовской области) | Физическая культура |  |  |

**2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** - создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

* изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам

воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

* знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания

в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

* информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
* создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
* привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
* поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы взаимодействия с семьями воспитанников** |
| **Физическое развитие** | Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.   * Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: * Зоны физической активности, * Закаливающие процедуры, * Оздоровительные мероприятия и т.п. * Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. * Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. * Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. * Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. * Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. * Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. * Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. * Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. * Определение и использование здоровьесберегающих технологий. |

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | 1.Ко 1.Конультация «С чего начинать укрепление здоровья».  222м 2.**Выпуск буклета «Здоровые дети в здоровой семье».**  3. **3.Родительское собрание «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»**. | Все группы  Все группы  С Вс Младшая, средняя группы |
| **Октябрь** | 1.**Анкетирование «Физическая культура и оздоровление».**  2.**Консультация «Уголок здоровья дома».** | Все группы  Все группы |
| **Ноябрь** | **1.Ин** 1.**Памятка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия».**  **2.Участие родителей в конкурсе на лучшее нестандартное оборудование,изготовленное своими руками.**  **3.Консультация «Вместе весело шагать по просторам».** | Все группы  Все группы  Старшая, подготовительная группы |
| **Декабрь** | 1.**Тест «Как вы относитесь к своему здоровью».**  **2.Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка».**  2.Па  **ид** 3. 3.**Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».** | Все группы  Все группы  Все группы |
| **Январь** | 1.**Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».**  2.  2.**Консультация «Что делать, если ребенок часто болеет?».** | Все группы  Младшая, средняя группы |
| **Февраль** | 1.**Консультация «Расти здоровым, малыш!».**  2.**Памятка для родителей по оздоровлению детей.** | Младшая группа  Все группы |
| **Март** | 1.**Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей».**  2.**Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».**  **3.Информация для родителей «Какие пищевые продукты помогают стать закаленными?».** | Все группы  Старшая, подготовительная группы |
| **Апрель** | 1.Па 1.**Консультация «Переутомление у детей».**  **.амп 2.Викторина для родителей «Спорт – это жизнь!».**  **С3.3 3.Памятка «Правила бережного отношения к зрению».** | Младшая, средняя группы  Средняя, старшая группы  Все группы |
| **Май** | 1.Ко 1.**Консультация «Босиком за здоровьем».**  **2п2**  **2.Родительское собрание**. Круглый стол: «Физическое развитие ребенка в семье и детском саду».  .3. 3.  3.**А 3.Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей».**  **4. 4.Памятка для родителей «Семейный кодекс здоровья»** | Младшая, средняя группы.  Старшая, подготовительная группы.  Все группы  Все группы |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Описание материально-технического обеспечения**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**В спортивном зале имеются следующее оборудования:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| 1. | Батут | 1 шт. |
| 2. | Пианино | 1 шт. |
| 3. | Стеллаж | 1 шт. |
| 4. | Полочка | 1 шт. |
| 5. | Корзина металлическая | 2 шт. |
| 6. | Обруч | 5 шт. |
| 7. | Кегли | 15 шт. |
| 8. | Маты | 2 шт. |
| 9. | Мячи разные | 8 шт. |
| 10. | Стенка гимнастическая | 6 шт. |
| 11. | Скакалки | 20 шт. |
| 12. | Кольца баскетбольные | 1 шт. |
| 13. | Дуги | 6 шт. |
| 14. | Огнетушитель | 2 шт. |
| 15. | Гантели | 20 шт. |
| 16. | Таз для мытья игрушек | 1 шт. |
| 17. | Гимнастическая скамья | 1 шт. |
| 18. | Стойка | 1 шт. |
| 19. | Палки пластиковые спортивные | 20 шт. |
| 20. | Кубики пластиковые | 30 шт. |
| 21. | Ребристая доска | 2 шт. |
| 22. | Канат | 1 шт. |
| 23. | Фитболы | 12 шт. |
| 24. | Коврики | 3 шт. |
| 25. | Бубен | 1 шт. |
| 26. | Набивные мячи | 8 шт. |
| 27. | Набивные мешочки | 25 шт |
| 28. | Палки деревянные | 18 шт. |
| 29. | Скамейка | 1 шт. |
| 30. | Мячи резиновые маленькие | 20 шт. |

**3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**Дидактические пособия:**

• Картотека комплексов утренней гимнастики, подвижных и малоподвижных игр, релаксаций, дыхательных упражнений, физкультминуток.

**Физкультурное оборудование:**

•Мячи большие и маленькие.

• Кубики, мячи для выполнения общеразвивающиеупражнений.

•Кегли.

•Шнуры короткие и длинные.

•Детская дорожка «Гофр» со следочками (для профилактики плоскостопия).

•Ребристая доска.

• Дуги для подлезания.

**Методические пособия:**

1. Л.Д. Глазырина Физическая культура-дошкольникам, младший возраст 2001г. Издательство Москва-ВЛАДОС
2. Л.Д. Глазырина Физическая культура –дошкольникам, средний возраст 1999г. Издательство Москва-ВЛАДОС
3. Л.Д. Глазырина Физическая культура –дошкольникам, старший возраст 2001г. Издательство Москва-ВЛАДОС
4. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней группе 2012г. Мозаика-Синтез. Москва
5. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе 2012г. Мозаика-Синтез. Москва
6. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной группе 2012г. Мозаика Синтез. Москва
7. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для малышей 2013г. Мозаика-Синтез. Москва
8. Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2013г.
9. Ю.С. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2013г.
10. О.А. Скоролупова, Т.М Тихонова «Игра - как праздник!» Москва 2014г.
11. Л.И.Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ2012г. Мозаика-Синтез. Москва
12. Л.А.Соколова Детские олимпийские игры «Учитель» 2013г.
13. О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ2012.г Мозаика-Синтез. Москва
14. Е.К.Воронова Формирование двигательной активности детей 5-7 лет.2012г.
15. В.И. Коваленко.Азбука Физкультминуток для дошкольников 2005г.
16. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» 2006г.
17. М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» 2004г.
18. И.И. Кучма «Олимпийские игры» в ДОУ 2005г.

**3.3. Распорядок и режим дня**

**Расписание НОД по физическому воспитанию**

**в МБДОУ д/с «Журавлик» на 2022-2023 учебный год**

**Понедельник**

9.00-9.20- средняя группа «Лучики»

9.30-9.45-2 мл. группа «Звездочки»

**Вторник**

10.20-10.50-старшаягруппа «Казачата**»**

15.40-16.10-подготов.гр. «Солнышко»(физ-ра на с/в)

**Среда**

9.00-9.20-средняя группа «Лучики»

10.20-10.50-подготов. группа «Затейники»

15.40-15.55-2 мл. группа «Лучики»(физ-ра на с/в)

**Четверг**

10.20-10.50-подготов. группа «Затейники»

11.10-11.30-средняя группа «Затейники»(физ-ра на с/в)

15.40-16.05-старшая группа «Затейники»(физ-ра на с/в)

**Пятница**

9.00-9.15-2 мл. группа «Звездочки»

9.40-10.05-старшая группа «Казачата»

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период во 2 младшей группе** | |
| Прием детей на воздухе, утренняя гимнастика | 7:30-8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность детей | 8:20-9:00 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Игры, самостоятельная деятельность | 9:00-10:20 |
| Второй завтрак | 10:20-10:30 |
| Игры, наблюдения воздушные и солнечные ванны | 10:30-11:40 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед | 11:40-12:30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12:30-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные. Подготовка в полднику, полдник | 15:00-15:50 |
| Общение по интересам, самостоятельная деятельность | 15:50-16:10 |
| Прогулка, уход детей домой | 16:10-17:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период в средней группе** | |
| Прием детей на воздухе, самостоятельная деятельность | 7:30-8:00 |
| Утренняя гимнастика на воздухе | 8:00-8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:20-8:50 |
| Самостоятельные игры | 8:50-9:00 |
| Непосредственно-образовательная деятельность на прогулке | 9:00-9:20 |
| Прогулка: игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, воздушные, водные, солнечные процедуры | 9:20-12:00 |
| Второй завтрак | 10:00-10:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 12:00-12:10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:10-12:40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12:40-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры | 15:00-15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:30-15:45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры и труд детей на участке | 15:45-16:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, чтение | 16:10-16:20 |
| Самостоятельная деятельность детей на прогулке, игры, уход детей домой | 16:20-17:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период в старшей группе** | |
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 7:30-8:25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:25-8:50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку | 8:50-9:00 |
| Игры, наблюдения, воздушные, водные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке) | 9:00-12:20 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 12:20-12:30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:30-13:00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13:00-15:00 |
| Подъем детей, игровой массаж, игры | 15:00-15:20 |
| Полдник | 15:20-15:30 |
| Игры, досуги, совместная деятельность детьми | 15:30-16:00 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку, уход детей домой | 16:00-17:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период в подготовительной группе** | |
| Прием детей, общественно-полезный труд, утренняя гимнастика | 7:30-8:35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:35-8:55 |
| Подготовка к прогулке | 8:55-9:05 |
| Прогулка: игры, наблюдения, занятия, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры, общественно-полезный труд | 9:05-10:30 |
| Подготовка ко 2 завтраку, завтрак | 1030-11:00 |
| Прогулка, возвращение с прогулки, водные процедуры | 11:00-12:30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:30-13:00 |
| Подготовка к сну, дневной сон | 13:00-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник | 15:00-15:20 |
| Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, общественно-полезный труд. Уход детей домой | 15:20-17:00 |

**Режим дня в ДОУ в холодный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | **2-я младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7:30-8:20 | 7:30-8:20 | 7:30-8:20 | 7:30-8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность детей | 8:20-9:00 | 8:20-9:00 | 8:20-8:50 | 8:20-9:00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9:00-9:40 | 9:00-9:50 | 8:45-9:00 | 9:00-10:50 |
| Самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке. Прогулка(игры, наблюдения, труд) | 9:40-10:00 | 9:50-12:00 | 10:45-12:20 | 10:50-12:30 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед | 11:40-12:30 | 12:00-12:40 | 12:20-13:00 | 12:30-13:00 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон | 12:30-15:00 | 12:40-15:00 | 13:00-15:00 | 13:00-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник | 15:00-15:50 | 15:00-15:30 | 15:00-15:30 | 15:00-15:40 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность | 15:50-16:10 | 15:30-16:00 | 15:30-16:00 | 15:40-16:10 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:10-17:00 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастная группа** | |
|  | **Младшая-средняя группа** | **Старшая-подготовительная группа** |
| Количество возрастных групп | 2 | 2 |
| Срок реализации | 01.09.2022 по 31.05.2023 | |
| Количество недель(учебный год) | 37 недель | 37 недель |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | 5 дней |
| Режим работы ДОУ | 9,5 часов(7:30-17:00 часов) | |
| Нерабочие дни | Суббота, воскресенье праздничные дни | |
| Праздничные (выходные) дни |  | 4 ноября – День народного единства(3 дня)  01.01.2023 – 8.01.2023 – новогодние каникулы(8 дней)  23 февраля – День защитника Отечества(1 день)  8 марта – Международный женский день(1 день)  29-1мая – Праздник весны и труда(3 дня)  09 мая – День Победы(1 день)  10-12 июня – День России(3 дня) |
| Сроки проведения мониторинга | 3-4неделя мая | 3-4неделя мая |
| Работа МБДОУ в летний период | с 01.06.2023г. по 31.08.2023г. по отдельному плану работы в летний период (утверждается на итоговом  Педагогическом совете в мае) | |

# Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** | | | | |
| **Вторая**  **младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

**3.4. Перспективно-календарное планирование образовательной работы дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **Младшая группа**  **Блок «Я и мой детски сад»** | | | | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.09.2022** | | **05.09.2022** | **09.09.2022** | | **12.09.2022** | |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Научим игрушки заниматься физкультурой»** | **Занятие 2**  **«Магазин игрушек»** | | **Занятия 3**  **«В гости к зайке»** | | | **Занятия 4**  **«На поиски колобка»** | **Социально - коммуникативное:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им. Помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.  **Познавательное развитие:** формировать навык ориентировки в пространстве. |
| **Задачи** | Учить совершенствовать навыки выполнения основных видов движений.  Развивать быстроту, ловкость.  Воспитывать желание выполнять все более сложные и разнообразные движения. | Учить лазать по гимнастической стенке высотой 1.5-2 м.  Развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.  Воспитывать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность в действиях, решительность. | | | Учить ходить по гимнастической скамейке, прыжкам из обруча в обруч, ползанию между предметами.  Развивать физические качества детей.  Воспитывать чувство коллективизма, желание и интерес к занятиям и спорта. | | Учить прыжкам с продвижением вперед.  Развивать физические качества детей.  Воспитывать чувства коллективизма, желание и интерес к занятиям физкультуры и спорту. |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба и бег на носочках- «Мышки», Ходьба и бег на пятках- «Цыплята», прыжки- «Зайки». Ходьба и бег в рассыпную. Построение в круг возле кеглей стоящих по кругу. Дыхательное упражнение  «Вырасти большой» | Ходьба обычная. Ходьба на носках, руки прижаты к туловищу. Прыжки н двух ногах с продвижением вперед. Бег по кругу. Дыхательное упражнение «Отдыхаем». | | | Ходьба обычная, ходьба на носочках, с высоким подниманием колен. Бег обычный. Дыхательное упражнение «Воздушный шар». | | Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба в полуприседе. Ходьба на носках . Обычная ходьба. Легкий бег. Ходьба друг за другом. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик». |
| **ОРУ** | **С кеглями** | **Без предметов** | | **Без предметов** | | | **С мячом** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подлезание под шнур стоя на четвереньках.  2.Ходьба по наклонной доске вверх, руки на поясе.  3.Прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах через препятствия. | 1.Лазание по гимнастической стенке высотой 1.5-2 м.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Ползание между предметами. | | | 1.Прыжки с продвижением в перед.  2.Перешагивание через пенечки(набивные мячи).  3.Ходьба по массажной дорожке. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Попади в цель» | «Лошадки» | | «Волк и зайцы» | | | «Лиса и зайцы» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди зайчика» | «Мячик» | | «Тишина у пруда | | | «Зернышки» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой детски сад»** | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.09.2022** | **19.09.2022** | **23.09.2022** | **26.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Куклы любят физкультуру»** | **Занятие 6**  **«Я-веселая игрушка»** | **Занятия 7**  **«В гости к Здоровячку»** | **Занятия 8**  **«Волшебный сундучок»** | **Социально - коммуникативное:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им. Помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.  **Познавательное развитие:** формировать навык ориентировки в пространстве. |
| **Задачи** | Учить катать мяч сидя на полу, ползанию на четвереньках.  Развивать ориентировку в пространстве.  Воспитывать дружеские взаимоотношения. | Учить строиться в колонну, ходьбе в колонне с высоким подниманием колен, ходить по валику приставным шагом, сохраняя при этом равновесие.  Развивать воображение, память.  Воспитывать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность в действиях. | Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друг; ходить друг за другом по кругу, бегать друг за другом.  Развивать смелость, координацию движений.  -Воспитывать чувство уверенности в своих силах. | Учить катать мяч друг другу.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения.  Воспитывать желание заниматься физкультурой. |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба по залу врассыпную. Ходьба по кругу. Ходьба на носочках. Бег по залу . Подскоки. Дыхательное упражнение «Часики». | Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Ходьба на носочках. Ходьба обычная. Бег в колонне о одному . Ходьба, перестроение в рассыпную. Дыхательное упражнение «Пузырики». | Обычная ходьба стайкой. Ходьба высоко поднимая колени. Ходьба с перешагивание через предметы-кочки).Легкий бег-2 круга. Дыхательное упражнение «Жучок». | Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени, руки на поясе. Ходьба на носочках. Ходьба широким шагом. Подскоки. Бег. Дыхательное упражнение «Удивимся» |
| **ОРУ** | **С куклами** | **Без предметов** | **С малым мячом** | **С кубиком** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Катание мячей.  3.Ползание на четвереньках. | 1.Ходьба по валику приставляя носок ноги к пятке другой ноги.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1.Ползание под дугами поточным методом.  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1.«Веселые мячики»-катание мяча друг другу сидя на полу.  2.«Сбей кеглю». |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Каравай» | «Игрушки и мышка» | «По ровненькой дорожке» | «Найди свой цвет» |
| **Малоподвижные игры** | «Повторяй за мной» | «Угадай по голосу» | «Кто пройдет тише» | «Кому дать?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и природа»** | | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **3.10.2022** | **07.10.2022** | | **10.10.2022** | **14.10.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  «**Путешествие по экологической тропе**» | **Занятия 2**  **«Прогулка в лес»** | | **Занятия 3**  **«Теремок»** | **Занятия 4**  **«Дары природы»** | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| **Задачи** | Учить ползании, в прыжках с продвижением вперед на двух ногах.  Развивать умение действовать по сигналу инструктора.  Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым. | Учить ползать по скамейке с опорой на ладони и колени.  Развивать внимание, умение быстро ориентироваться в пространстве.  Воспитывать интерес к физическим упражнениям. | Учить ходить колонной по одному по периметру зала, ходить змейкой друг за другом, между предметами, не задевая друг друга и не наталкиваясь на оборудование.  Развивать у детей пантомимические движения.  Воспитывать у детей позитивное отношение к физкультурным упражнениям, к подвижным играм, вызвать желание заниматься физкультурой. | | Учить ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий по команде.  Развивать  ловкость, силу и глазомер при метании мяча (мешочка) правой и левой рукой.  Воспитывать дружеские отношения во время выполнения заданий. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки вверх.Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.Ходьба с высоким поднимание колен.Ходьба приставным шагом вправо, влево .Бег в колонне друг за другом. Дыхательное упражнение «Гуси летят». | Обычная ходьба.  Ходьба на носках.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Обычная ходьба  Легкий бег.  Перестроение в круг. Дыхательное упражнение «Дровосек». | Ходьба обычная.  Бег на носочках.  Бег между предметами.  прыжки на двух нога с продвижением.  Ходьба боком.  Ходьба на внешней  стороне стопы.  Легкий бег.  Дыхательное упражнение «Пушок». | | Ходьба вдоль отчерченной в зале линии. Ходьба с высоким подниманием колена,  руки на пояс.  Ходьба на носках.  Ходьба на пятках.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс.  Бег по кругу с переходом в ходьбу. Дыхательное упражнение «Петушок». |
| **ОРУ** | **С шишками** | **С орешками** | | **С флажками** | **С малым мячом** |
|  |  |  | |  |  |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Хождение по коврику со следами.  2.Ползание по коврику со следами). | 1.Ходьба по доске, положенной на пол.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Ползание по гимнастической скамейке. | | 1.Ходьба по ребристой доске.  2.Прыжки с высоты (со скамейки) р.-15 см. | 1.Метание мяча (мешочка) вдаль правой и левой рукой.  2.Прыжки через малые мячи, положенные на пол. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Зайчата» | «Найди свою кладовую» | | «Вернись на свою полянку» | «Волк – волчок» |
| **Малоподвижные игры** | «Я и ты» | «Мяч в кругу» | | «Ква-ква-ква» | «На лесной полянке» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и природа»** | | | | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | | **4-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.10.2022** | **21.10.2022** | | | **24.10.2022** | | **28.10.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Животный мир»** | | **Занятия 6**  **«На морском берегу** | | **Занятия 7**  **«Поможем зайчику»** | **Занятия 8**  **«В гости мячик к нам пришел»** | | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| **Задачи** | Учить сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.  Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации).  Воспитывать у детей потребность к двигательной активности. | Учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке и подлезать под дугу грудью вперед;  Развивать координацию движений, чувство равновесия во время ходьбы по скамейке, умение ориентироваться в пространстве.  Воспитывать у детей положительные эмоции, хорошее настроение и бережное отношение к своему здоровью. | | Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  Приучать быстро действовать по сигналу инструктора.  Воспитывать внимание, взаимопомощь, эмоциональность. | | Учить бегу по сигналу до указанного места, ползанию в воротца, катанию мяча прямо.  Развивать укреплению костно-мышечного аппарата детей.  Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку.  . | |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора. Ходьба с выполнением заданий.  Легкий бег. Подскоки.  Дыхательное упражнение «Качели». | Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба обычная.  Ходьба на носках и пятках.  Бег в среднем темпе.  Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». | | Ходьба на носках (руки вверху). Ходьба на пятках (руки за головой). Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе).  Ходьба по ребристой дорожке. Бег в рассыпную. Ходьба обычная.  Построение в круг.  Дыхательное упражнение «Заблудились». | | Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе.  Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.  Бег по залу друг за другом.  Дыхательное упражнение «Ворона». | |
| **ОРУ** | **Без предметов** | | **С платочком** | | **С гантелями** | **Без предметов** | |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по мостику из двух параллельно сложенных досок.  2.Прыжки через шнур. | | 1.Ходьба по скамейке с различным положением рук.  2.Подлезание под дугой из положения на корточках. | | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель  2.Перепрыгивание через бруски. | 1.«Попади в цель»-прокатывание мяча в ворота.  2.Перешагивание через кубы. | |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Кот и воробышки». | | «Почисти дно моря» | | «По ровненькой дорожке» | «Салют» | |
| **Малоподвижные игры** | «Молчанка» | | «Тихо-громко» | | «Где спряталась лиса» | «Девочки и мальчики прыгают, как мячики» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **04.10.2022** | **07.11.2022** | | **11.11.2022** | **14.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Путешествие в осенний лес»** | **Занятия 2**  **«Мы ребята-спортивные зверята»** | | **Занятия 3**  **«В гости к белочке»** | **Занятия 4**  **«Мы в осенний лес пойдем, там грибочки соберем»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты. |
| **Задачи** | Учить ползать по скамье, правильно приземляться после прыжка.  Развивать подвижность, умение реагировать на сигнал инструктора.  Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре, желание прийти на помощь. | Учить детей ходить и бегать в колонне по одному; закрепить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  Развивать ловкость, выносливость, координацию движений.  Воспитывать у детей любовь к животным. | Учить ходить по ограниченной плоскости, ползать в тоннеле на коленях и ладошках, ходить змейкой между предметами.  Развивать ориентировку в пространстве, равновесие.  Воспитывать интерес к физической культуре, приобщать к ЗОЖ. | | Учить подбрасывать мяч над собой и поймать его.  Развивать координацию движений.  Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба и бег друг за другом. Ходьба в полуприседе. Ходьба на носках . Обычная ходьба. Легкий бег. Ходьба друг за другом. Дыхательное упражнение «Подуем на цветочек». | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ускоряя и замедляя движения с остановкой по сигналу. Ходьба с переходом на бег обычный. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная.  Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен.  Обычная ходьба. Легкий бег. Дыхательное упражнение «Аромат цветов». | | Ходьба в колонне по одному, ускоряя и замедляя движения с остановкой по сигналу. Ходьба с переходом на бег обычный. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С листочками** | **С гантелями** | | **С шишками** | **С косичками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ползание по гимнастической скамье на животе.  2.Ходьба о узкой дорожке. | 1.«Медвежонок»-ходьба на четвереньках с опорой на ладони и стопы, не сгибая колени.  2.«Белочки»-прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3.Подлезание на четвереньках под дугами. | | 1.Ходьба по ребристой доске(овраг).  2.Пролезание в тоннель- «Бурелом».  3.Ходьба между конусами –«Змейка». | 1.Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.  2.Подбрасываение мяча над собой и поймать его. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Мы веселые бельчата» | «Птицы и кот» | | «Белочки и охотник» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Где спряталась белочка?» | «Зоопарк» | | «Найди белочку» | «Холодно-тепло» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **18.11.2022** | **21.11.2022** | | **25.11.2022** | **28.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«В гости к зайке»** | **Занятия 6**  **«Играем с мишкой»** | | **Занятия 7**  **«Путешествие зайчат»** | **Занятия 8**  **«Экскурсия в зоопарк»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты. |
| **Задачи** | Учить ходить по ограниченной поверхности сохраняя равновесие.  Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении с ускорением и замедлением.  Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | Учить прыжкам на двух ногах через расстояние 35 см.  Развивать произвольного внимания и наблюдательности через игровой сюжет.  Воспитывать интерес к занятиям физкультуры, способствовать воспитанию навыков здорового образа жизни. | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади и опоры.  Развивать координацию движений при выполнении игровых упражнений.  Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. | | Учить ходить и бегать ритмично.  Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала.  Воспитывать самостоятельность, интерес к физической культуре. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Бег. Дыхательное упражнение «Надуем шар». | Ходьба на носках. Ходьба, друг за другом. Ходьба на пятках. Бег на носках. Перестроение в круг. Дыхательное упражнение «Маятник». | Ходьба по дорожкам-здоровья. Бег друг за другом. Дыхательное упражнение «Дерево на ветру». | | Ходьба друг за другом в колонне по одному Ходьба на внешней стороне стопы. Легкий бег. Бег широким шагом. Дыхательное упражнение «Комарик». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С кубиком** | | **С мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1.Перешагтвание через две линии(шнуры).  2.Ходьба друг за другом через дорогу-канат).  3.Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | | 1.Прыжки через веревку, лежащую на полу, боком с продвижением вперед.  2.Подлезание под дуги. | 1.Подлезение под дугу не касаясь руками пола.  2.Подпрыгивание в высоту. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Охотник и зайцы» | «У медведя во бору» | | «Лиса и зайцы» | «Бегите ко мне» |
| **Малоподвижные игры** | «Зайка серенький сидит» | «Найди для мишки мед» | | «Ты медведя не буди» | «Зверята» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья Зима!»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.12.2022** | **05.12.2022** | | **09.12.2022** | **12.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Зимушка-зима для всех любимая пора»** | **Занятия 2 «Зимние забавы»** | | **Занятия 3**  **«Прогулка по зимнему лесу»** | **Занятия 4**  **«Кто не спит зимой в лесу»** | **Физическое:** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально - коммуникативное:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| **Задачи** | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.  Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений.  Воспитывать выдержку, волю к победе, взаимопомощь. | Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади.  Развивать умение действовать по сигналу.  Воспитывать осторожность, взаимопомощь. | Учить действовать по сигналу.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, упражнять в ходьбе.  Воспитывать чувство коллективизма. | | Учить детей соотносить движения с текстом,  ходьбе по кругу взявшись за руки, спокойно и четко выполнять упражнения.  Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.  Воспитывать доброжелательное отношение к окружающему миру. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная.  Ходьба на носках.Ходьба с высоким подниманием ног.Ходьба в полуприсяде.Бег по кругу.Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Снегопад». | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьбе врассыпную.Ходьбе в колонне по одному и построение. Ходьба восстанавливаем дыхания. | Ходьба по кругу в колонне по одному.  Ходьба на носочках  Ходьба на пяточках  Бег в колонне  Дыхательное упражнение «Подуй на шишку». | | Ходьба по кругу взявшись за руки. Ходьба имитируя повадки животных.Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе; бег обычный. Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку». |
| **ОРУ** | **С погремушкой** | **Без предметов** | | **С кубиком** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по ребристой доске.  2.Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». | | 1.Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики».  2.Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику». | 1.Игра-эстафета «Собери грибы и шишки».  2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | Подвижная игра «Кто больше соберет снежков» | «Коршун и птенчики» | | «Снежинки и ветер». | «Бездомный заяц» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай, кто кричит?» | «Найдем птенчика» | | «Замри» | «Где звенит?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья Зима!»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.12.2022** | **19.12.2022** | | **23.12.2022** | **26.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«На поиски сказки»** | **Занятия 6 «Кораблик»** | | **Занятия 7**  **«Зимнее приключение»** | **Занятия 8**  **«Зимние чудеса»** | **Физическое:** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально - коммуникативное:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| **Задачи** | Учить бегать и останавливаться по сигналу.  Развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции.  Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. | Учить приземляться мягко после прыжков.  Развивать ловкость, координацию движений.  Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, способствовать формированию положительных эмоций. | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега.  Развивать умение сохранять равновесие.  Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; метать мячи в вертикальную цель.  Развивать ловкость и глазомер.  Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная в  колонне по одному.  Ходьба на носках, руки  в стороны.Ходьба с высоким  подниманием колен. Бег в колонне по  одному за взрослым.Ходьба в колонне по  одному.Дыхательное  упражнение «Петушок кукарекает». | Построение в шеренгу. Ходьба по залу друг за другом (высоко поднимая колени, на носках, веревочкой, змейкой). Бег (на носках, с высоким подниманием коленей). Дыхательное упражнение «Поединок». | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег до 1,5 минут с изменением направления движения. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия. Построение в три колонны. Бег до 2 минут. Дыхательное упражнение «Ножницы». | | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону. Ходьба мелкими и широкими шагами. Бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Дыхательное упражнение «Пружинка». |
| **ОРУ** | **С малыми мячами** | **С гимнастическими палками** | | **С косичками** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки из обруча в  обруч.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2- 3раза). | 1.Бросание мяча вдаль.  2.Пролезание в обруч.  3.Прыжки на двух ногах через несколько параллельных линий. | | 1. Ходьба по канату с мешочком на голове.  2. Перепрыгивание через гимнастические палки.  3. Игровые задания «вверх- вниз» - ходьба на горку - с горки. | 1.Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.  2.Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лиса и колобки» | «Моряки»» | | Цветные автомобили | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Скажи и покажи» | «Море волнуется» | | «У кого мяч?» | «Найди свой цвет» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.01.2023** | **06.01.2023** | | **09.01.2023** | **13.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Мой город, мой дом»** | **Занятия 2**  **«В гостях у кота Леопольда»** | | **Занятия 3**  **«Строим дом»** | **Занятия 4**  **«Дружные ребята»** | **Социально- коммуникативное:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное:**  формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  **Художественно- эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. |
| **Задачи** | Учить детей бросать шарик на дальность правой и левой рукой, быстро реагировать на сигнал.  Развивать координацию движений; в равновесии.  Воспитывать дружеские отношения во время выполнения заданий. | Учить ходить (бегать) в колонне, меняя темп и направление движений, выполнять задания по сигналу взрослого.  Развивать ловкость, внимание, координацию движений, быстроту реакции.  Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | Учить ходьбе по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики.  Развивать координацию движений, быстроту.  Воспитание чувства коллективизма, дружбы, умения помогать друг другу. | | Учить бросать мяч из-за головы в даль.  Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания при метании.  Воспитывать у детей позитивное отношение к физкультурным упражнениям, к подвижным играм, вызвать желание заниматься физкультурой. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий Ходьба боком. Бег в среднем темпе.  Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пяточках руки встороны. Ходьба с высоким подниманием колена (на воображение). Ходьба со сменой направления. Бег в колонне по одному, бег змейкой. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в круг. Дыхательное упражнение «Бегемотики». | Обычная ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен.Ходьба по доске. Бег на носочках. Построение в круг.Дыхательное упражнение«Ушки». | | Ходьба на носках. Ходьба в разных направлениях. Ходьба в рассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному, по-медвежьи. Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **Без предметов** | | **С кирпичиками** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2.Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  3.Забрасывание мяча в корзину. | 1.Бросание мячей-мякишей: «Веселые клубочки».  2.Лазание по гимнастической лестнице. | | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.  2.Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики.  3.Прокатывание мяча друг другу. | 1.Кто точно бросит?»(бросание мяча из-за головы в даль).  2.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Медведь и пчелы» | «Совушка» | | «Хитрая лиса» | «Мышеловка» |
| **Малоподвижные игры** | «Где спрятался мышонок» | «Съедобное - несъедобное» | | «Угадай, что изменилось?» | «Подкрадись незаметно» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.01.2023** | **20.01.2023** | | **23.01.2023** | **27.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Мы растём, здоровыми!»** | **Занятия 6**  **«А у нас во дворе»** | | **Занятия 7**  **«Веселая физкультура»** | **Занятия 8**  **«Моя семья»** | **Социально- коммуникативное:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное:**  формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  **Художественно- эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. |
| **Задачи** | Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе; прокатывать мяч по гимнастической скамье.  Развивать двигательные умения и навыки детей.  Воспитывать взаимовыручку. | Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; прыжкам через высоту.  Развивать силу, ловкость, выносливость.  Воспитывать желание и интерес к занятиям физкультурой и спортом. | Учить детей соблюдать определенные правила в подвижных играх.  Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений.  Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. | | Учить ходить змейкой взявшись за руки, проходить в группировке в обруч.  Развивать умение действовать по сигналу.  Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Бег обычный. Дыхательное упражнение «Волна». | Ходьба друг за другом по залу. Ходьба в полуприседе. Ходьба на носочках. Обычная ходьба. Лёгкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычна. Ходьба на носочках. Ходьба обычная. Бег в медленно темпе. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Лягушонок». | | Ходьба, имитируя повадки животных. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Построение в шеренгу. Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Ходьба змейкой. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки». |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **Без предметов** | | **С кубиком** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прокатывание мяча по гимнастической скамейке – усложнение. 2.Перешагивани е через набивные мячи. | 1.Перелезание через бревно.  2. Прыжки с высоты (со скамейки) р.-15 см. | | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.  2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | 1. «Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.  2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Озорной мячик» | «Курочки и петушок» | | «Воробушки и кот» | «Трамвай» |
| **Малоподвижные игры** | «Поищем  необыкновенный мяч» | «Качели-карусели» | | «Поиграем!» | «Семья» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я человек»** | | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.02.2023** | **06.02.2023** | | | **10.02.2023** | **13.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Я – человек»** | | **Занятия 2**  **«Быстрее, выше сильнее»** | | **Занятия 3**  **«Кошка Мурка в гостях у ребят»** | **Занятия 4**  **«Мы спортивные ребята»** | **Физическое:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить ходить боком по канату, прыгать в длину с места.  Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении с ускорением и замедлением темпа.  Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму, формировать культурно – гигиенические навыки. | | Учить приземляться на обе ноги; метать мяч из-за головы в даль. Развивать умение осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений).  Воспитывать умение внимательно слушать инструкции воспитателя и выполнять их. | Учить подтягиваться на двух руках в ползании на животе по гимнастической скамейке; группироваться подлезая под «кошечку Мурку»; сохранять осанку при ходьбе по канату.  Развивать координацию движений, моторику рук, ловкость; умение согласовывать слова с движениями; быстро реагировать на сигнал педагога.  Воспитывать коммуникативные отношения между сверстниками; повышать интерес к занятиям по физической культуре. | | Учить ходить приставными шагами вперед.  Развивать двигательную активность детей, интерес к физкультуре и спорту.  Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба друг за другом.  Ходьба на носках.  Ходьба с перешагиванием через кубики.Бег.Дыхательное упражнение «Ежик». | | Ходьба обычная; ходьба на носках руки вверх; на пятках; ходьба гимнастическим шагом, «тачки»; лёгкий бег; по сигналу поменять направление; по сигналу присесть и выпрыгнуть вверх; бег с ускорением по диагонали; лёгкий бег. Дыхательное упражнение. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне, перешагивая через короткие «косички».Ходьба в колонне, между двумя лежащими параллельно, длинными «косичками». Бег в колонне по одному. Прыжки на дух ногах с продвижение вперед.Ходьба на восстановление дыхания. | | Ходьба в обход по залу за инструктором; на передней части стопы, руки вверх. («Великаны»). ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны («Цапли»). Ходьба приставным шагом вперед. Бег в медленном темпе (50-60с). Дыхательное упражнение «Петушок». |
| **ОРУ** | **С кубиками** | | **С обручами мячами** | | **Без предметов** | **С обручами** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба боком по канату.  2.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). | | 1.Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.  2.Перепрыгивание через препятствия (на двух ногах, на правой, на левой, правым, левым боком, «барабанчики»). | | 1.Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч.  2.Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см). | 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо.  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Раз, два, три – беги!» | | «Проползи до кубика» | | «Кошка Мурка» | «Акула и рыбки» |
| **Малоподвижные игры** | «По дорожке мы идём и деревья узнаём!» | | «Хочешь с нами поиграть?» | | «Деревья и птицы» | «Чтобы сильным, ловким быть» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я человек»** | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.02.2023** | **20.02.2023** | | **24.02.2023** | **27.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«В гости к мишке мы идём»** | **Занятия 6**  **«Есть у солнышка друзья»** | | **Занятия 7**  **«Где же ваши погремушки?»** | **Занятия 8**  **«Мы растём, здоровыми!»** | **Физическое:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить детей лазать по гимнастической стенке высотой 1,5 – 2 м.  Развивать у детей эмоциональность выразительность в имитации движении.  воспитывать у детей положительные эмоции, хорошее настроение и бережное отношение к своему здоровью. | Учить приземляться спрыгивая со скамейки.  Развивать координацию движений.  Воспитывать доброжелательные взаимоотношения друг с другом в совместной двигательно –игрово деятельности. | Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  Развивать движения, формировать двигательные навыки и физические качества детей.  Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. | | Учить ходить по ограниченной поверхности, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие.  Развивать умение в совместной игровой деятельности.  Воспитывать взаимовыручку. |
| 1-я часть **Вводная** | Обычная ходьба.  Ходьба на носках, руки прижаты к туловищу.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.Прямой галоп,  Бег по кругу.).  Упражнение на дыхание «Дудочка». | Ходьба гурьбой в чередовании с ходьбой друг за другом по начерченной дорожке и перешагиванием через кубики; препятствия размещены по периметру площадки.) Бег гурьбой 15-20 сек.). Ходьба с восстановление дыхания. | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному за инструктором.  Дыхательное упражнение «Надуй шарик». | | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Бег, руки в стороны. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С лентами** | **С кубиками** | | **С погремушками** | **С мячом** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Лазанье по гимнастической стенке высотой 1,5-2 м.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 30 см).  2. Ползание по гимнастической скамье на животе - «скользкий мостик». | | 1.Ходьба по доске и бег зигзагами между погремушками, лежащими в ряд с интервалом 40 см.).  2.Катание мяча, сидя на полу, в «забор» из погремушек.). | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Птички летают» | «Конники» | | «Вороны и собачка» | «Пилоты» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди игрушку» | «Тихо-громко» | | «Котята на ковре и щенок» | «Кто тише?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.03.2023** | **06.03.2023** | **10.03.2023** | | **13.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»** | **Занятия 2**  **«Воробышки радуются солнышку»** | **занятия 3**  **«Путешествие на солнечный лужок** | | **Занятия 4**  **«Птички-невелички»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  **Речевое:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.  Развивать ориентировку в пространстве.  Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувства сопереживания, любовь и интерес к физкультуре. | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы.  Развивать внимание, ловкость, быстроту реакций.  Воспитывать положительные эмоции от занятий физической культурой. | | Развивать координацию движений, чувство равновесия во время ходьбы по скамейке, умение ориентироваться в пространстве и быстро бегать, не натыкаясь друг на друга в двигательной игре «Солнышко и дождик».  Воспитывать у детей положительные эмоции, хорошее настроение и бережное отношение к своему здоровью. | Учить энергично прокатывать мяч друг другу.  Развивать двигательную активность, гибкость.  Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила в подвижных играх. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная.  Ходьба по «камушкам».Ходьба, высоко поднимая колени.Бег в колонне по одному. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная, плавные махи руками вверх-вниз.Бег обычный, махи руками вверх-вниз.  Ходьба с высоким подниманием колен, руки за спину. Бег на носках, махи руками вверх-вниз.Ходьба с остановками.  Ходьба обычная, руки за спину. Дыхательное упражнение «Задуй свечу». | | Ходьба с высоким подниманием колен.Ходьба обычная.Ходьба на носках и пятках.Бег в среднем темпе. Дыхательное упражнение «Ветерок». | Построение в круг.Ходьба по кругу с характерными движениями рук «помахивание крыльями».Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **Без предмета** | **С палкой** | **С гантелями** | | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2.Прыжки через «кочки»(из обруча в обруч). | 1.Ходьба по узкой дорожке с перешагиванием через предметы.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. | 1.Ходьба по скамейке с различным положением рук.  2.Подлезание под дугой из положения на корточках. | | 1.Прокатывание мячей друг другу, сидя, ноги врозь.  2.Прыжки на двух ногах на месте, достать предмета, толчок с передней части стопы, тянуться руками вверх. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Бегите к флажку» | «Перелет птиц» | «Солнышко и дождик» | | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвижные игры** | «Медведь» | «Найди, где спрятано» | «Тишина у пруда» | | «Мы храбрые воробушки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.03.2023** | **20.03.2023** | **24.03.2023** | | | **27.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Вышла курочка гулять»** | **Занятия 6**  **«В гости к ёжику»** | **занятия 7**  **«Гуси»** | | **Занятия 8**  **«Лесные помощники»** | | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  **Речевое:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать врассыпную, по кругу.  Развивать ловкость, координацию движений.  Воспитывать выдержку, любознательность. | Учить прыжкам на двух нога из обруча в обруч.  Развивать координацию движения.  Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, способствовать формированию положительных эмоций. | | Учить устойчивому равновесию при ходьбе по скамейке.  Развивать физические качества: быстроту и ловкость.  Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре. | Учить пролезать через веревку с платочком в руке.  Развивать ловкость, силу.  Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | |
| 1-я часть **Вводная** | Обычная ходьба.Ходьба на носках.Ходьба на пятках.Бег. Спокойная ходьба. Дыхательное упражнение «Насос». | Ходьба друг за другом.Бег.Ходьба с вытянутыми вперед руками. Подскоки. Ходьба с восстановлением дыхания. | | Ходьба с высоким подниманием колен.Ходьба на носках, руки вверх.Ходьба на пятках. Ходьба с крестным шагом. Бег по кругу.Дыхательное упражнение «Гуси летят». | Ходьба друг за другом.Ходьба на носочках.Прыжки по кругу.Бег по кругу. Ходьба друг за другом. Ходьба с восстановлением дыхания. | |
| **ОРУ** | **С косичками** | **С массажными мячами** | **С малым мячом** | | **С платочком** | |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке-руки в стороны.  2.Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч.  3.Влезание на куб, спрыгнуть. | 1.Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  2.Лазание под дугу на четвереньках. | 1.Ходьба по ограниченной поверхности.  2.Перебрасывание мешочка с песком через шнур. | | 1.Ходьба по скамейки руку с платочком вверх, спрыгнуть со скамейке взмахнуть платочком.  2.Пролезание через верёвку с платочком в руке, взмахнуть платочком. | |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Курочка- хохлатка» | «Зайчата и лисичка» | «Гуси-лебеди» | | «Успей, возьми» | |
| **Малоподвижные игры** | «Как живешь?» | «Маланья» | «Бревнышко» | | «Повтори за ведущем» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Земля-наш общий дом»** | | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.04.2023** | **07.04.2023** | | **10.04.2023** | **14.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Кошка и котята»** | **Занятия 2**  **«Полет в космос»** | | **Занятие 3**  **«Играем, здоровье поправляем»** | **Занятия 4**  **«Школа лесных зверей»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить детей ползать на четвереньках; (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.  Развитие координации движений.  Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. | Учить ходить и бегать в заданном направлении.  Развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.  Воспитывать смелость, целеустремленность и уважительного отношения к космонавтам. | Учить пролезать в обруч.  Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в разминках и играх.  Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре. | | Учить детей принимать правильное исходное положение при метании вдаль малого мяча правой и левой рукой.  Развивать двигательные умения в прыжках на месте и с продвижением вперед.  Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на носках. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | Построение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носках, руки вверх.  Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Луноход». | Ходьба по кругу. Ходьба на пятках. Приседание. Легкий бег. Подскоки. Дыхательное упражнение «Ветерок». | | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Бег по кругу. |
| **ОРУ** | **С флажком** | **С кубиком** | | **С лентами** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.  2.Прыжки в длину - расстояние 3 метра. | 1.Ходьба по канату.  2.Прыжки из обруча в обруч. | | 1.Пролезаем удобным способом в обруч, не задевая его.  2.Пролезаем в туннель на четвереньках. | 1.Метание мяча рукой вдаль.  2. Лазание по лесенке- стремянке. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Кошка и котята» | «Ракеты» | | «Цветные шары» | «Лохматый пес» |
| **Малоподвижные игры** | «Хоровод» | «Где звенит?» | | «Прокати мяч» | «Где спряталась белочка?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Земля наш общий дом»** | | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.04.2023** | **21.04.2023** | | **24.04.2023** | **28.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Пассажиры и пешеходы»** | **Занятия 6**  **«Играем с веселым мишкой»** | | **Занятие 7**  **«В царстве цветов»** | **Занятия 8**  **«Солнечные лучики»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по кругу взявшись за руки, спокойно и четко выполнять упражнения с мячом;  Развивать умение детей имитировать движения транспорта и умение передавать образы через двигательную деятельность.  Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой, здоровому образу жизни. | Учить прыжкам на двух ногах через линию;  Развивать внимание и наблюдательность, координацию движений.  Воспитывать интерес к занятиям физкультурой, способствовать воспитанию навыков здорового образа жизни. | Учить детей выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.  Развивать интерес к окружающему миру, к изучению своего здоровья.  Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов. | | Учить метать одной рукой в горизонтальную цель.  Развивать умение действовать по сигналу.  Воспитывать дружеские взаимоотношения. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба по кругу взявшись за руки. Ходьба на носочках.  Ходьба на пятках, положение рук произвольное. Ходьба широким шагом, положение рук произвольное. Ходьба мелким шагом, положение рук произвольное. Ходьба обычным шагом. Дыхательные упражнения в ходьбе 2 раза. | Ходьба друг за другом. Ходьба на носочках. Бег друг за другом. Построение. Дыхательное упражнение «Улыбнемся солнышку». | Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба «змейкой». Ходьба в быстром темпе. Ходьба врассыпную с приседаниями.  Ходьба друг за другом. Построение в круг. Дыхательное упражнение «Аромат цветов». | | Ходьба, ходьба на носках, руки вверх, ходьба с высоким подниманием колена, руки за спину. Ползание с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег в умеренном темпе (30 сек). Ходьба. Построение в два круга вокруг пособий «Солнышко». |
| **ОРУ** | **С флажком** | **С кубиком** | | **С гантелями** | **С шишкой** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р).  2.Перешагивание через набивные мячи. | 1.Ходьба по гимнастической доске.  2.Подлезание под воротца(дуги).  3.Прыжки через линии. | | 1.Пролезание под двумя дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола.  2.Перепрыгивание через мягкие модули, помогая руками. | 1.Ходьба с высоким подниманием колена, перешагивая через ленты – «солнечные лучики». 2 круга.  2. Прыжки на двух ногах через ленты. 2 круга.  3. Метание в горизонтальную цель. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Светофор» | «Догони меня, мишка» | | «Цветные шары» | «Бабочки и цветы» |
| **Малоподвижные игры** | «Перевозка груза» | «Береги руки» | | «Кто быстрее?» | «Кто пройдет тише?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.05.2023** | **05.05.2023** | | **08.05.2023** | **12.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Мой город»** | **Занятия 2**  **«Скачи, скачи, лошадка»** | | **Занятия 3**  **«Развеселим солнышко»** | **Занятия 4**  **«Бабочки»** | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей формировать желание вести здоровый образ жизни.  **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека. |
| **Задачи** | Учить детей лазать по стремянке удобным для них способом.  Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации).  Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. | Учить приземляться мягко после прыжков; перебрасывать мячи через шнур.  Развивать двигательные умения в метании мячей в цель.  Воспитывать умение сдерживать себя. | Учить менять направление движения во время бега в соответствии с указанием инструктора.  Развивать умение перепрыгивать через предметы, ползать под дугой; в п/и «Найди свой дом» -действовать по сигналу.Воспитывать интерес к физическим упражнениям, положительные эмоции. | | Учить детей ползать на средних четвереньках по доске.  Развивать равновесие, внимание, умение ориентироваться в пространстве.  Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба по залу парами: на носках, с высоким подниманием колена.  Бег парами, с остановкой по сигналу.  Упражнения на восстановление дыхания. | Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Ходьба на носках (руки на пояс). Ходьба обычная. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Дровосек». | Обычная ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Бег друг за другом. Дыхательное упражнение «Часы». | | Ходьба в колонне по одному. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обычный бег в колонне по одному. Ходьба в медленном темпе). построение в рассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С кубиком** | | **С большим мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.  2.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё. | 1.Перебрасыание мяча через шнур.  2.Спрыгивание с гимнастической скамейки. | | 1.Перепрыгивание через бревнышки.  2.Ползание через дуги. | 1.Ходьба по наклонной доске и спуск с нее.  2.Ползание на средних четвереньках по доске. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Карусели» | «Птички в гнездышках» | | «Найди свой домик» | «Бабочка ищет свой цветок» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч?» | «Большие и маленькие» | | «Узнай по голосу» | «В поймай бабочку» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.05.2023** | **19.05.2023** | | **22.05.2023** | **26.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Путешествие на автобусе»** | **Занятия 6**  **«В гости к Смешарикам»** | | **Занятия 7**  **«Дружат мальчики и девочки»** | **Занятия 8**  **«Домашние животные и птицы»** | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей формировать желание вести здоровый образ жизни.  **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека. |
| **Задачи** | Учить ходить по ограниченной поверхности.  Развивать умение бегать, не мешая друг другу.  Воспитывать ловкость и сноровку в ходе подвижных игр. | Учить ловить мяч и бросать его обратно.  Развивать гибкость, выносливость, силу мышц живота и позвоночного столба.  Воспитание интереса к физическим упражнениям. | Учить сохранять равновесие при ходьбе.  Развивать умение в ходьбе и беге в прямом направлении; умение ориентироваться по сигналу инструктора.  Воспитывать отзывчивость, чувство уверенности, дружеские взаимоотношения между мальчиками и девочками. | | Учить перебрасывать мяч через веревку способом из-за головы.  Развивать внимание, реакцию на сигнал, координацию движений.  Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба стайкой за инструктором по следочкам.  Ходьба на носочках. Ходьба высоко поднимая колени. Бег со сменой направления. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне друг за другом.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Бег в колонне друг за другом.  Дыхательное упражнение «Жук». | Ходьба на носочках (руки вверху).  Ходьба на пятках (руки в сторону).  Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе) .Подскоки (руки на поясе).Бег в колонне по одному за воспитателем  Ходьба. Построение в круг. Дыхательное упражнение «Дерево на ветру». | | Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с выполнением зданий. Без в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С кубиком** | | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки через канатики.  2.Ползание под дугами. | 1.Ловля мяча от инструктора.  2.Ползание за катящим предметом. | | 1.Ходьба, бег на носках между двумя линиями (ширина 20 см.).  2.Прыжки на двух ногах до указанного предмета | 1.Перебрасывание мяча  2.Пролезание в обруч прямо и боком. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Платочки» | «Парные прыгуны» | | «Найди себе пару» | «Мышки и кот» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди матрешек» | «Сказки мамы-медведицы» | | «Ровным кругом» | «Солнце дождик, ветер» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **Средняя группа**  **Я и мой детский сад** | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **05.09.2022** | **07.09.2022** | **12.09.2022** | **14.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Наш любимый детский сад»** | **Занятия 2**  **«Как Муравьишка спешил домой»** | **Занятия 3**  **«Кладоискатели»** | **Занятия 4**  **«Путешествие колобка»** | **Социально - коммуникативное:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им. Помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.  **Познавательное развитие:** формировать навык ориентировки в пространстве. |
| **Задачи** | Учить ходьбе и бегу в заданном направлении; ползанию на четвереньках с опорой на ладони и колени**.**  Развивать умение сохранять равновесие.  Воспитывать интерес к физическим упражнениям, положительные эмоции. | Учить организовывать подвижные и малоподвижные игры, применяя элементарные конструктивные навыки.  Развивать самостоятельность и оптимизм.  Воспитывать волевые качества личности: смелость, решительность, выдержку. | Учить прокатывать мяч друг другу стоя на коленях.  Развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку.  Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе. | Ходьба обычная в колонне по одному вокруг зала   Ходьба на носках врассыпную по всему залу; руки в удобном положении. Ходьба обычная  Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпную.   Ходьба обычная.    Ходьба с высоким подниманием колен   Бег врассыпную. Дыхательное упражнение «Березка». |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носочках, на пятках. Ходьба по одному. Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»). Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание». | Ходьба обычным шагом.  Бег обычный. Ходьба на носках, руки на поясе.  Легкий бег. Ходьба на пятках, руки перед грудью.Бег.  Ходьба обычным шагом. Ходьба с восстановление дыхания. | Ходьба обычная, на носках, на пятках, широким шагом, бег, Ходьба «Тропинка» - дети кладут руки на плечи впереди стоящего, наклоняя голову чуть-чуть вниз, идут друг за другом, бег. Ходьба по массажным дорожкам.Упражнение на дыхание: «Гудок парохода». |  |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С флажками** | **Без предметов** | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 2,5 м, ширина -25 см).  2.Ходьба по мостику (длина -З м). | 1.Перешагивание через препятствия различной высоты.  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват рук с боку.  3.Прыжки, ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед, по цветным «блинам». | 1.Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях.  2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета. | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.  3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Построй муравейник» | «Через ручеек» | «Догони мяч» |
| **Малоподвижные игры** | «Самолеты» | «Большой круг» | «Найди мяч» | «Пузырь» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Я и мой детский сад** | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **19.09.2022** | **21.09.2022** | **26.09.2022** | **28.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Ай – да зайцы молодцы»** | **Занятия 6**  **«Веселые зайчата»** | **Занятия 7**  **«Озорные медвежата»** | **Занятия 8**  **«Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день»** | **Социально - коммуникативное:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им. Помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.  **Познавательное развитие:** формировать навык ориентировки в пространстве. |
| **Задачи** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Развивать ловкость, соблюдать дистанцию.  Воспитывать любовь к занятиям физической культурой. | Учить приземляться при прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, спрыгивать легко на носочки.  Развивать познавательные интересы детей через подачу сюжетно – игровой ситуации.  Воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать правила игры. | Учить прокатывать мяч друг другу стоя на коленях.  Развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку.  Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе. | Учить заботиться о своем здоровье.  Развивать координацию движений.  Воспитывать привычку здорового образа жизни. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная по залу. Ходьба на носках руки в стороны.  Ходьба на пятках руки на поясе. Ходьбы с высоким подниманием колен руки на поясе. Легкий бег на носках руки согнуты в локтях.Легкий бег на носках руки согнуты в локтях.  Дыхательное упражнение «Воздушный шар». | Ходьба обычная, ходьба с остановкой на звуковые сигналы. Ходьба с движениями, ходьба приставочным шагом в стороны, руки на поясе. Бег обычный, змейкой.Обычная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | Ходьба обычная, на носках, на пятках, широким шагом, бег, Ходьба «Тропинка» - дети кладут руки на плечи впереди стоящего, наклоняя голову чуть-чуть вниз, идут друг за другом, бег. Ходьба по массажным дорожкам.Упражнение на дыхание «Гудок парохода». | Ходьба в колонне п*о* одному.Ходьба на носках, руки в стороны.  Ходьба на пятках, руки на поясе.Ходьба с высоким подниманием. Легкий бег друг за другом. Дыхательное упражнение «Ветерок». |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С кольцами** | **Без предметов** | **С кубиком** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подтягивание, на животе захватывая руками края скамейки.  2.Подлезание под дугой, прямо не касаясь руками пола.  3.Ходьба правым (левым) боком по канату. | 1.Прыжки в высоту с места (10-15 см).  2.Метание мешочков на дальность, через черту (3-6 м.). | 1.Ловить и бросать мяч друг другу  (расстояние 0,5 м).  2.Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?». | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча).  2.Прокатывание мячей в прямом направлении. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лиса и зайцы» | «Бездомный заяц» | «Цапли» | «Мышеловка» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай, чей голосок» | «Береги предмет» | «У кого мяч?» | «Угадай по голосу» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Золотая осень»** | | | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **Задачи,**  **этапы** | | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | |
| **03.10.2022** | **05.10.2022** | | **10.10.2022** | **12.10.2022** |
| **№ Занятия** | | **Занятия 1**  **«Осень в лесу»** | **Занятия 2**  **«В гости к домашним животным»** | | **Занятия 3**  **«Приключения Колобка»** | **Занятия 4**  **«Приключение в осеннем лесу»** |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.  Развивать подвижность суставов и связок.  Воспитательная- воспитывать чувство товарищества в совместных действиях. | Учить детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах.  Развивать умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать интерес к физической культуре. | Учить ходьбе между двумя линиями; Развивать умение детей перебрасывать мяч через шнур, развивая ловкость и глазомер.  Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. | | Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.  Развивать ловкость, быстроту и смекалку.  Воспитывать дружеские чувства. | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носочках. Легкий бег на носочках, руки на поясе. Руки в стороны, кружимся в правую (левую) сторону.  Легкий бег на носочках, руки на поясе. Продвижение вперед прыжками на двух ногах. Ходьба на носочках. Легкий бег на носочках. Дыхательное упражнение «Летящий листочек». | Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках, руки на поясе. руки на поясе.Ходьба змейкой между кубиками.Легкий бег.Ходьба, восстанавливая дыхание. | Ходьба на носочках.Ходьба на пятках. Ходьба по дорожкам из следов. Подскоки .Ходьба змейкой. Бег в колонне. Бег змейкой. Дыхательное упражнение «Ушки». | | Ходьба друг за другом.  ходьба на носках, руки вверх. ходьба на внешней  стороне стопы, руки на поясе. Ходьба с высоким  подниманием колен.  бег в колонне друг за другом. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С листиками** | **С флажками** | | **С большим мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Равновесие-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  2.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра. | 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь между кубиками, поставленными на расстоянии 0,5 м в два ряда (2-3раза). | | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь. | 1. Ходьба по мостику (длина -З м).  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Листья березки и листья осинки». | «Мыши водят хоровод» | | «Мы веселые ребята» | «Классы» |
| **Малоподвижные игры** | «Листопад» | «Сделай фигуру» | | «Здравствуй, друг!» | «Кто ушел?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Золотая осень»** | | | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **Задачи,**  **этапы** | | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | |
| **17.10.2022** | **19.10.2022** | | **24.10.2022** | **26.10.2022** |
| **№ Занятия** | | **Занятия 5**  **«В гости к бабушке в деревню»** | **Занятия 6**  **«Наши пернатые друзья»** | | **Занятия 7**  **«Спортивные профессии»** | **Занятия 8**  **«Веселое путешествие в зоопарк»** |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи** | Учить в прыжках на двух ногах врассыпную, из обруча в обруч.  Развивать ловкость, выдержку, равновесие.  Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. | Учить бегать змейкой между предметами, не задевая их.  Развивать ловкость.  Воспитывать выдержку, любознательность. | Учить передавать мяч из-за головы.  Развивать ловкость, быстроту реакции, двигательную активность, меткость.  Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. | | Учить бегу врассыпную с увёртками в п/и «Ловишки»; в ходьбе и беге, в подбрасывании и ловли мяча двумя руками, в скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.  Развивать координацию речи и движений, творческое воображение.  Воспитывать активность, любознательность, навыки самоорганизации, взаимопомощи. | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба по кругу друг за другом, руки согнуты в локтях. Ходьба на носках с вытянутыми вверх руками. Ходьба на пятках, руки на пояс. Бег. Восстановление дыхания. | Обычная ходьба.  Ходьба на носках.  Ходьба на пятках. Обычная ходьба. Бег. Бег с остановкой. Обычная ходьба. Дыхательное упражнение «Ветер на планете». | Ходьба обычная; на пятках; на носках, по свистку с изменением положения рук (в стороны, за головой, вверх). Бег в колонне по одному; «змейкой». Ходьба с упражнением на восстановление дыхания. Упражнение «Силачи». | | Ходьба на носочках .  Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба на внешней стопе, руки на пояс. Бег руки перед грудью. Дыхательное упражнение «Летят мячи». |
|  | **ОРУ** | **Без предметов** | **С гантелями** | | **С кубиком** | **С лентами** | лестнице, держаться за |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.Ходьба по гимнастической скамейке.  3.Ходьба приставным шагом по канату. | 1 Бег змейкой между предметами.  1. Ходьба по гимнастической скамейке. | | **1.**Перекатывание мяча (в парах) друг другу.  2.Игровое упражнение «Забрось мяч в корзину».  3. Передача мяча друг другу из-за головы. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  2.Перепрыгивание с обруча в обруч.  2. Бросание и ловля мяча двумя руками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Курица и цыплята» | «Собери зёрнышки» | | «Баба Яга» | «Уголки» |
| **Малоподвижные игры** | «Пруд» | «Что изменилось?» | | «Делай, как я» | «Вершки-корешки». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.11.2022** | **07.11.2022** | | **09.11.2022** | **14.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Поможем петушку»** | **Занятия 2**  «**В гостях у осени**» | | **Занятия 3**  **«По ступенькам добра»** | **Занятия 4**  **«На лесной опушке»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты. |
| **Задачи** | Учить ходить на четвереньках «Слоники».  Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, содействовать развитию дыхательной системы.  Воспитывать интерес к занятиям физической культуры. | Учить ходить с высоким подниманием колен с хлопком по бедрам, на носках с хлопками над головой.  Развивать ориентировку в пространстве.   Воспитывать умение играть вместе, соблюдая правила игры; прививать интерес к занятиям физкультурой. | Учить ползать на четвереньках в прямом направлении.  Развивать ловкость, быстроту, выразительность движений.  Воспитывать дружеские взаимоотношения. | | Учить ходить парами.  Развивать двигательные способности: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию.  Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение. Ходьба по кругу. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба на четвереньках «Слоники». Легкий бег, расставив руки в стороны. Дыхательное упражнение «Куры». | Ходьба в колонне по одному.Ходьба с высоким подниманием коленка, с хлопком по бедрам.Ходьба на носках с хлопками над головой. Прыжки с продвижением вперед, руки на пояс.Ходьба на наружном своде стопы.Легкий бег на носках.Свободная ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба по залу обычная. Легкий бег. Ходьба на носках руки вверх. Ходьба на пятках руки в стороны. Ходьба «змейкой». Обычная ходьба. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо». | | Построение детей в шеренгу. Поворот направо, ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носках, руки тянем вверх. Ходьба парами. ходьба «змейкой» между «кружочками»;  - с перешагиванием через «кружочки»;  - приставным шагом.  Бег. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С погремушкой** | **Без предметов** | | **С косичкой** | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по мостику из двух параллельно положенных досок.  2.Ловить и бросать мяч друг другу  (расстояние 0,5 м). | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2.Прокатывание мячей в прямом направлении. | | 1.Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?».  2.Прыжки через «кочки». | 1.Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках.  2.Ходьба между двумя линиями (ширина - 20 см), руки на поясе. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лиса и цыплята» | «Птицы в клетке» | | **«**Возьми платочек». | «Бегите ко мне» |
| **Малоподвижные игры** | «Эхо» | «Летает-не летает» | | «Великаны и гномы». | «Ровным кругом» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.11.2022** | **21.11.2022** | | **23.11.2022** | **28.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Цветок здоровья»** | **Занятия 6**  **«В гости к гномику»** | | **Занятия 7**  **«Путешествие в остров сокровищ»** | **Занятия 8**  **«Грибы в кузовок»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты. |
| **Задачи** | Учить перешагивать через предметы высотой 30 см.  Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, гибкость, выносливость.  Воспитывать наблюдательность, самостоятельность | Учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры(пеньки) разной высоты.  Развивать быстроту, ловкость, внимание, выдержку, умение найти решение в непредвиденной ситуации.  Воспитывать любовь к занятиям физкультурой, интерес к результатам своей деятельности. | Учить метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.  Развивать ловкость и глазомер в преодолениях препятствий и координацию движений в игре.  Воспитывать взаимоотношения между детьми, умение помогать друг другу. | | Учить детей подлезать под шнур не касаясь руками пола.  Развивать силу, быстроту, выносливость.  Воспитывать красоту движений. |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба на носках;  -на пятках, держа руки за головой;  в полуприсяде.  Бег змейкой. Обычный бег. Дыхательное упражнение «Цветы». | Ходьба по залу. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Ходьба «цапля» высокое подымание колен. Ходьба приставными шагами. Бег. Ходьба спокойная с восстановлением дыхания. Дети перестраиваются в колонну. | Ходьба высоко поднимая колени. Ходьба на носочках, подняв руки вверх. Ходьба на пятках. Ходьба в полуприседе. Медленный бег. | | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятка, руки за спину. На сигнал инструктора изменить направление (поворот кругом в движении).Ходьба в колонне по одному . Ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе. Обычная ходьба. Бег врассыпную. Обычная ходьба Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». |
| **ОРУ** | **С мячом** | **Без предметов** | | **С косичкой** | **С обручем** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Перешагивают через гимнастические палки высотой 30см, руки в стороны.  2.Перешагиваниет через кочки (круги «таблетки» из модулей), руки на поясе;.  3.Подлезание под дугу. | 1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваются руками.  2.Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед. | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивной мяч лежащий на середине скамейки.  2.Метаниемешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 35 см), руки в стороны.  2.Прыжки на двух ногах между кубиками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Микробы и витамины» | «Пустое место» | | «Тарелка- шумелка» | «Бездомный заяц» |
| **Малоподвижные игры** | «Полезно-не полезно» | «Повстречались» | | «Найди гнома» | «Пробеги тихо» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья зима»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **05.12.2022** | **07.12.2022** | | **12.12.2022** | **14.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Зимушка-зима»** | | **Занятия 2**  **«Кто придумает лучше»** | **Занятия 3**  **«Вместе весело играть»** | **Занятия 4**  **«Холодная зима»** | **Физическое:** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально - коммуникативное:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| **Задачи** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамье.  Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание, равновесие.  Воспитывать выразительность, красоту движений. | | Учить ходьбе выполнив хлопки на каждый шаг.  Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.  Воспитывать умение внимательно слушать объяснения. | Учить подлезать под дугу.  Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве.  Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье. | Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их.  Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета.  Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба на носочках, руки вверх.Бег в колонне.Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку».Перестроение в круг. | | Ходьба в колоне по одному по кругу Ходьба с высоким подниманием колена. Быстрый бег в колонне. Ходьба с хлопками на каждый шаг. Бег в среднем темпе. Дыхательное упражнение «Еж». | Ходьба с поднятыми вверх руками. Ходьба с разведенными в стороны руками. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки на плечах. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную, по кругу. Дыхательное упражнение «Лыжник». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | | **С флажками** | **С большим мячом** | **С султанчиком** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Руки на пояс или за голову.  2.Прокатывание мяча по прямой. | | 1.Прыжки со скамьи (мягко приземляться).  2.Катание мячей в прямом направлении.  3.Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя, ноги врозь. | 1.Подлезание под дугу (высота 50 см).  2.Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют. | 1.Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце.  2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3.Прыжки на двух ногах между кубиками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | **«**Волшебные ёлочки» | | Кто бросит быстрее мешочек» | «Льдинки, ветер и мороз» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Снежинки» | | «Пропавшие ручки» | «Тропинка, снежинка, сугроб» | «Елка, береза, дуб» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья зима»** | | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **19.12.2022** | **21.12.2022** | **26.12.2022** | | | **28.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Пропавшие игрушки»** | **Занятия 6**  **«Снеговик в гостях у ребят»** | **Занятия 7**  **«Зимние забавы»** | | **Занятия 8**  **«Волшебный сад»** | | **Физическое:** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально - коммуникативное:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| **Задачи** | Учить детей лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой вправо приставным одноимённым способом.  Развивать ловкость, координации движений, выдержку, организованность, самостоятельность.  Воспитывать интерес к физической культуре и любовь к спорту. | Учить в пролезании через туннель; в перелезании через модули.  Развивать познавательные интересы детей через подачу сюжетно – игровой ситуации.  Воспитывать чувства ответственности за выполнение заданий, взаимопомощи и коллективизма. | Учить детей пролезать в обруч.  Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость.  Воспитывать интерес к физической культуре, приобщать к ЗОЖ. | Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку.  Развивать координацию движений.  Воспитывать умение соблюдать правила. | | |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на месте.  Ходьба по залу. Ходьба на носках. Ходьба с высоким  подниманием колена. Ходьба мелким и  широким шагом.Бег в медленном темпе.Бег с изменением  направления.Ходьба с выполнением  упражнения на восстановление  дыхания. | Ходьба на носочках.  Ходьба на пятках.  Ходьба широким шагом.  Дети расходятся по залу в разные стороны.  Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба обычная.  Легкий бег по кругу. Дыхательное упражнение «Белый снег» | Ходьба друг за другом.  Ходьба обычная.Ходьба с высоким подниманием бедра.  Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег. Ходьба с  восстанавливаем дыхания. | Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки вверх. ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба с высоким поднимание колен. Ходьба приставным шагом вправо, влево. Бег в колонне друг за другом.Бег с высоким подниманием бедра.  Дыхательная гимнастика «Высокие деревья и низкие кустики» | | |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **Без предметов** | **С кубиками** | | **С палками** | |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прокатывание мяча между предметами змейкой.  2.Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой вправо приставным одноимённым способом. | 1.Прыжки на двух ногах через «овраг».  2.Пролезание через модули.  3.Пролезание сквозь тоннели, не касаясь льдинок. | 1.Пролезание в обруч правым и левым боком.  2.Прыжки через 5 шнуров, 40 см друг от друга.  3.Ходьба по шнуру, положенному прямо пятка к носку. | | 1.Ходьба с перешагиванием через кубики.  2.Ползание по скамейке с опорой на колени и ладони. | |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Зайцы и волк» | «Снеговик» | «Снежная баба» | | «Догонялки» | |
| **Малоподвижные игры** | «Разные елочки» | «Угадай, где постучали?» | «У кого снежинка» | | «Круг-кружочек» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.01.2023** | **04.01.2023** | | **09.01.2023** | **11.01.2023** | |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Вместе весело играть»** | **Занятия 2**  **«Котята»** | | **Занятия 3**  **«Растем сильными»** | | **Занятия 4**  **«Палочка-выручалочка»** | **Физическое:** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально - коммуникативное:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| **Задачи** | Учить прыжкам со скамейки на полусогнутые ноги на мат.  Развивать ловкость, быстроту реакции в играх. Создать положительный эмоциональный настрой, бодрое настроение.   Воспитывать выразительность, красоту движений; умение внимательно слушать объяснения воспитателя, действовать по его сигналу. | Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку.  Развивать внимание, ловкость, быстроту и смекалку детей.  Воспитывать доброжелательность между детьми, интерес ижелание выполнять физические упражнения. | Учить прокатывать мяч сидя на полу в парах.  Развивать самостоятельность и оптимизм.  Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным  играм. | | | Учить детей ходить змейкой.  Развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.  Воспитывать навыки свободному передвижению в группе и быстрому реагированию на сигнал инструктора. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычным шагом.  Бег обычный.  Ходьба на носках, руки на поясе.  Легкий бег. Ходьба на пятках, руки перед грудью. Бег. Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу. Обычный бег в чередовании с бегом врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. | Построение, Перестроение, повороты. Обычная ходьба. Ходьба на носочках.Ходьба на пяточках.Ходьба с высоким поднимаем колен.Обычный бег.Бег со сменой направления.Дыхательное упражнение «Ворона». | | | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки  на пояс. Ходьба с высоким подниманием ног*.*Ходьба змейкой.Легкий бег друг за другом. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Паровозик». |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **Без предметов** | | **С кубиками** | | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат.  2.Ходьба по скамейке (ширина - 20 см)приставляя пятку к носку. | 1.Прокатывание мяча вокруг предмета.  2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное. | | 1.Прокатывание мячей друг другу  (расстояние - 3 м).  2.Подлезание под дуги (высота 40-50 см).  3. Ходьба по ребристой доске. | | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.Ходьба по ребристой доске.  3.Игровое упражнение «Добеги до кегли». |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Кошки-мышки» | | «Найди свое место» | | «Попади в круг» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай, кто кричит?» | «Кому дать?» | | «Затейники» | | «Замри» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.01.2023** | **18.01.2023** | | **23.01.2023** | **25.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Гимнастика маленьких волшебников»** | **Занятия 6**  **«Зверюшки, навострите, ушки!»** | | **Занятия 7**  **«Путешествие в занимательный лес»** | **Занятия 8**  **«Я и дома и в саду с физкультурой дружу»** | **Физическое:** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. **Социально - коммуникативное:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| **Задачи** | Учить ходить по гимнастической скамейке, на середине присесть и пойти дальше.  Развивать у детей внимание и интерес, эмоциональную отзывчивость.  Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | Учить ходить и бегать ритмично.  Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту, ловкость.  Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками. | Учить ходьбе правым и левым боком, ходьбе в полуприседе.  Развивать основные физические качества детей (скорость, координацию движений, ловкость, выносливость).  Воспитывать взаимовыручку; приучать детей весело и с пользой проводить свободное время. | | Учить пролазить в обруч прямо, боком; прокатывать мяч змейкой между предметами.  Развивать выдержку и ловкость.  Воспитывать желание общаться в коллективе сверстников. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение, Перестроение, повороты. Обычная ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба на пяточках. Ходьба с высоким поднимаем колен. Обычный бег. Бег со сменой направления. Ходьба с восстановлением дыхания. | Перестроение в колонну по одному поворотом направо. Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на внешней стороне стопы. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба, бег в колонне по одному. Ходьба, ходьба и бег змейкой между конусами. Дыхательное упражнение «На турнике». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба в полуприсяде. Бег в среднем темпе в колонне по одному, до 1 мин). Прыжки вверх, доставая до ориентира рукой, по 4 прыжка). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег врассыпную с переходом на ходьбу в колонне по одному и упражнениями на восстановление дыхания. | | Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, с остановкой на звуковые сигналы с движениями, приставочный шаг в стороны, руки на пояс.  Ходьба змейкой, с перешагиванием через предметы. Бег обычный, змейкой. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо». |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С кольцом** | | **Без предметов** | **С гимнастической палкой** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе, на середине присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).  2.Подлезание под дугу способом прямо. | 1.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубик, руки на поясе.  2.Ползание по скамейке на четвереньках.  3.Прыжки из обруча в обруч. | | 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  2.Бросание мяча вверх и ловля его. | 1.Пролезание в обруч способом прямо и боком.  2.Прокатывание мяча змейкой между предметами. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Пустое место» | «С кочки на кочку» | | «Воротца» | «Чай-чай, выручай» |
| **Малоподвижные игры** | «Лови не лови» | «Поменяйся местами» | | «Огонь-вода» | «Иди к соседу на против» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я-человек»** | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.02.2023** | **06.02.2023** | **08.02.2023** | **13.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Лучшие друзья»** | **Занятия 2**  **«Сюрпризы-зимушки зимы»** | **Занятия 3**  **«Волшебные превращения»** | **Занятия 4**  **«Здравствуй, масленица!»** | **Физическое:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.  Развивать интерес к занятиям физической культуре.  Воспитывать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками | Учить ходьбе по кругу приставным шагом.  Развивать двигательную самостоятельность.  Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, к выполнению правил в подвижной игре. | Учить перебрасывать мяч через шнур двумя руками.  Развивать физические качества: ловкость, быстроту.  Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии. | Учить ходьбе и бегу между предметами, ходьбе с перешагиванием через предметы.  Развивать двигательную активность детей, интерес к физкультуре и спорту**.**  Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носочках, на пятках,  на внешней стороне стопы. Бег обычный, с остановками. Ходьба  обычная и дыхательное упражнение «Еж». | Ходьба обычная. Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу приставным шагом. Подскоки. Бег обычный  Ходьба обычная с восстановлением дыхания.  Перестроение в круг. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Бег, руки в стороны. Ходьба и бег в чередовании.  Дыхательное упражнение «Летят мячи». | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (кегли 5-6 штук). Ходьба и бег врассыпную. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С флажками** | **С кубиками** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба между кубиками (4-5 шт.).  2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. | 1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей. друг другу в положении сидя. | 1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.  2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками.  3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м). | 1.Ходьба между кубиками, руки на поясе.  2.Ползание на четвереньках под дугой (4 м).  3.Ходьба с перешагиванием через предметы. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Трамвай» | «Мяч через сетку» | «Сбей свою кеглю» | «Ручек» |
| **Малоподвижные игры** | «Закончи слово» | «Угадай, кто кричит?» | «Назови насекомое» | «Игра с Солнцем» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я-человек»** | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.02.2023** | **20.02.2023** | **22.01.2023** | **27.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Осторожно, дорога»** | **Занятия 6**  **«Школа Мишки-топтышки»** | **Занятия 7**  **«Юные защитники»** | **Занятия 8**  **«Мы пожарные»** | **Физическое:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить прокатывать мяч по прямой, бегу за катящимся мячом.  Развивать у детей ловкость, внимание, реакцию.  Воспитывать способствовать положительному эмоциональному подъему детей. | Учить ходьбе поточным способом по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку.  Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве; развивать моторику рук.  Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим. | Учить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук.  Развивать внимание, ловкость.  Воспитывать чувство командного единства. | Учить забрасывать мяч в корзину.  Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Воспитывать смелость, выносливость, уважение к труду пожарных. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба мелким семенящим шагом, руки на поясе. Бег помахивая руками. Прыжки на двух ногах на месте. Бег со сменой направления. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная. Ходьба с упражнениями для рук. Ходьба, по кругу взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа. Бег обычны. Бег на месте с переходом в движение и на оборот (по сигналу). Дыхательное упражнение «Самолет». | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс;  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;  Бег на выносливость до 1 минуты. Ходьба с восстановлением дыхания. | Поворот направо, ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба «змейкой». Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Семофор». |
| **ОРУ** | **С косичками** | **С гантелями** | **Без предметов** | **С малым мячом** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки на двух ногах через шнуры.  2.Прокатывание мяча по прямой, бег за катящимся мячом. | 1.Ползание на высоких четвереньках с опорой на ладони.  2.Ходьба поточным способом по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку. | 1.Ходьбу на гимнастической скамейке с различными положениями рук.  2.Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах с продвижением вперед. | 1.Забрасвание мяча в корзину.  2.Лазание под дугу. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Водитель и пассажир» | «Бурый медвежонок» | «Будь внимательным» | «Цветные автомобили» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Танцуй малыш» | «Мы солдаты» | «Огонь-вода» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.03.2023** | **06.02.2023** | | **08.03.2023** | **13.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Весну встречаем»** | **Занятия 2**  **«Бабочка»** | | **Занятия 3**  **«Вместе с мамой я здоровым быть хочу»** | **Занятия 4**  **«У бабушки в деревне»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  **Речевое:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить ходить на коленях и ладонях, боковому голову левым и правым боком.  Развивать ловкость, быстроту реакции, сообразительность, выполнять правила игры.  Воспитывать командный дух, стремление к победе, дисциплинированность. | Учить выполнять круговые движения руками вперед, назад.  Развивать ловкость и точность движений: упражняться в прыжках, добиваться гибкости, ритмичности.  Воспитывать физические способности детей. | Учить лазанию по наклонной лестнице, прокатывать мяч в прямом направлении.  Развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве.  Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость и др.). | | Учить ходить на внешнем своде стопы.  Развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.  Воспитывать выразительность, красоту движений. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне по одному на носочках, руки на поясе; на пятках. Ходьба на ладонях и коленях. Боковой галоп правым и левым боком. Дыхательное упражнение «У птицы большие крылья». | Ходьба четким шагом.  Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Ходьба на носочках, руки вверх.  Ходьба на пяточках, руки на поясе.  Прыжки в движении.  Бег в среднем темпе со сменой направления.  Ходьба обычная.  Круговые движения руками вперед, назад.  Дыхательное упражнение «Мы играем». | Ходьба маршем**.** Ходьба на носках. Ходьба на пятках.  Ходьба - высоко поднимая колени.Ходьба обычная- с заданием для рук.  Прыжки с продвижением вперед.  Бег обычный. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | | Спокойная ходьба друг за другом. Ходьба топающим шагом. Ходьба на носочках. Ходьба в приседе. Ходьба на внешнем своде стопы. Подскоки. Прыжки на обеих ногах.Ходьба широким шагом. Дыхательное упражнение «Силачи» |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С малым мячом** | | **С кубиком** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.  2.Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. | 1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки.  3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони. | | 1.Лазание по наклонной лестнице (со страховкой).  2.Ходьба с перешагиванием через шнуры.  3.Прокатывание мячей в прямом направлении. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2- 3раза).  2.Прыжки в длину с места. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «В лес опять пришла весна» | «Бабочки» | | «Хвостики» | «Садовник и цветы» |
| **Малоподвижные игры** | «Ручки-ножки» | «В поймай бабочку» | | «Как у нашей мамы руки» | «Ходим, ходим хороводом» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.03.2023** | **20.03.2023** | | **22.03.2023** | **27.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Где живут мои помощники?»** | **Занятия 6**  **«Терем-теремок»** | | **Занятия 7**  **«Цыплятки в гостях у солнышка»** | **Занятия 8**  **«В мире сказок»** | **Физическое**: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. **Социально - коммуникативное:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  **Речевое:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить прыжкам на двух ногах через набивные мячи.  Развиватьловкость, быстроту движений.  Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях физкультурой. | Учить ходить по канату боком.  Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.  Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов. | Учить подлезанию под веревкой прямо не касаясь руками пола.  Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях.  Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе. | | Учить ползанию по гимнастической скамейке на животе подтягиваюсь руками.  Развитие выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей.  Воспитывать чувство товарищества, доброту, ответственность. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба по залу.Ходьба по залу на пятках, руки за спиной.Ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба по залу. Прямой голоп. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. | Обычная ходьба по залу.Ходьба с притопом.Ходьба на носках. Ходьба на пятках.Бег на носочках.Ходьба широким шагом. Дыхательное упражнение «Подуем на лучики». | Ходьба друг за другом  Быстрыми шагами.Ходьба с высоким  подниманием колен.Бег змейкой между кубиками. Бег обычный. Ходьба с восстановлением дыхания. | | Обычная ходьба  Легкий бег. Ходьба на носках .Бег змейкой «между предметами».  Ходьба с высоким подниманием колен. Бег мелким шагом.  Ходьба с разным положением рук.  Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Цветы». |
| **ОРУ** | **С палками** | **С кубиками** | | **Без предметов** | **С косичкой** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  2.Ползание по гимнастической скамейке хват с боков. | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  2.Ползание в положении сидя, сгибая и разгибая ноги. | | 1.Ходьба по веревке.  2.Подлезание под верёвкой прямо, не касаясь руками пола. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  2.Ползанье по гимнастической скамейке на животе, подтягивая руками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Тропинка» | «Охотник и звери» | | «Наседка и цыплята» | «Баба-Яга» |
| **Малоподвижные игры** | «Собирайся, детвора!» | «Найди пару» | | «Где цыпленок?» | «Угадай, чей голосок» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Земля наш-общий дом»** | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.04.2023** | **05.04.2023** | **10.04.2023** | **12.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Сильные, смелые, умелые»** | **Занятия 2**  **«Веселый паровозик»** | **Занятия 3**  **«Птичий двор»** | **Занятия 4**  **«Матросы»** | Физическое: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально - коммуникативное: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить ходьбе приставным шагом прямо, перешагивать через шнуры.  Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.  Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. | Учить ходить парами, перестроению в пары.  Развивать ловкость, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.  Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений посредством игрового сюжета. | Учить перестраиваться в две 2 колонны.  Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую систему организма.  Воспитывать дружеские отношения в команде при выполнении совместных заданий. | Учить влезать на наклонную лесенку, ходьбе по доске перешагивая через набивной мяч.  Развивать творческое воображение, координацию движений.  Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». | Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». Построение в колонну. Ходьба на носочках, на пятках. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Дыхательное упражнение «Надуй шарик». | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С большим мячом** | **Без предметов** | **С султанчиком** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке (25 см).  2.Прыжки в длину с места до предмета.  3.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см). | 1.Влезание на наклоненную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на поясе.  3.Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Так можно, так нельзя» | «Поезд» | «Перелет птиц» | «Невод» |
| **Малоподвижные игры** | «Передай дальше» | «Пройди тихо» | «Найди, что спрятано» | «Море волнуется» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Земля наш-общий дом»** | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **Этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.04.2023** | **19.04.2023** | **24.04.2023** | **26.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Играем, правила дорожного движения изучаем»** | **Занятия 6**  **«Поможем бельчонку найти домик»** | **Занятия 7**  **«Построим дом для Барбоса»** | **Занятия 8**  **«Разноцветные ленточки»** | Физическое: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально - коммуникативное: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Задачи** | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполнять упражнения парами,  прыгать через скакалку.  Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.  Воспитывать выдержку, любознательность. | Учить ходить в низком приседе, ходьбе по шнуру змейкой.  Развивать прыжковую выносливость, ловкость, быстроту.  Воспитывать у детей потребность в движении. | Учить выполнять перекаты пятки на носок, перелезать через модули боком.  Развивать ловкость, быстроту, равновесие, активность.  Воспитывать самостоятельность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения. | Учить катанию обруча друг другу между предметами.  Развивать разнообразные виды движений: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, энергично отталкиваться двумя ногами и правильном приземлении в прыжках с высоты.  воспитывать умения соблюдать элементарные правила в игре. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. ходьба парами шагом по залу. Бег парами. Прыжки парами по залу. Построение в колонну парами. Восстановление дыхания. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба в низком приседе.Бег в колонне по одному.Ходьба по гимнастической палке приставным шагом. Бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную с построением. Дыхательное упражнение «Поворот». | Ходьба друг за другом, змейкой, перекатом с пятки на носок.Бег друг за другом, змейкой. Боковой голоп. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | Обычная ходьба по залу.Ходьба на пятках.Бег обычный.Ходьба на носках, на пятках.Прыжки с продвижением вперёд. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Едет- едет паровоз». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С ленточками** | **Без предметов** | **С обручем** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки через скакалку.  2.Ползание на четвереньках под дугами. | 1.Ходьба по шнуру змейкой, руки за головой.  2.Прыжки на одной ноге поочередно. | 1**.**Перелезание через модули боком.  2.Ходьба правым (левым)  боком по канату | 1.Катание обруча друг другу между предметами.  2.Ходьба по гимнастической скамейке обруч в вытянутых вперед руках. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Цветные автомобили» | «Догони друга» | «Угадай, что делали» | «Ловишка с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «Светофор» | «У меня, у тебя» | «Дом» | «Карусель» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.05.2023** | **03.05.2023** | **08.05.2023** | **10.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Путешествие по родному краю»** | **Занятия 2**  **«Нам сказка помогает спортом заниматься»** | **Занятия 3**  **«Живые загадки»** | **Занятия 4**  **«Рыбаки»** | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей формировать желание вести здоровый образ жизни.  **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека. |
| **Задачи** | Учить ходьбе на горку-с горки, перепрыгивать через гимнастические палки.  Развивать ловкость, координацию движений, внимание, двигательные умения и навыки детей; глазомер.  Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | Учить детей согласовывать движения с музыкой,  Развивать физические качества и укрепление здоровья детей. Воспитывать терпение и выносливость. | Учить перепрыгивать через шнуры.  Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.  Воспитывать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах. | Учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательно, с уважением относиться друг к другу не зависимо от побед и поражений.  Развивать основные функции вестибулярного аппарата.  Воспитывать умение у детей преодолевать трудности физического характера. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, перекатом с пятки на носок. Бег в разных направлениях, непрерывный бег (2,5-3 мин). Обычная ходьба с перестроением в колонны. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках – руки произвольно, ходьба с высоким подниманием колен; бег с высоким подниманием колен, с захлёстом. Ходьба с остановкой на сигнал. Построение в круг. Дыхательное упражнение «Подтягушечки». | Ходьба обычная под музыку. Ходьба на носках руки в стороны. Ходьба на пятках, руки ладошками вниз за спиной, боковой галоп. Ходьба на пятках руки за спиной. Бег на носках, на всей стопе. Обычная ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному.Ходьба на носках.Ходьба на внешней стороне ступни. Легкий бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Ныряльщики за жемчугом». |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **Без предметов** | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке. 2.Перепрыгивание через гимнастические палки.  3.Игровые задания «вверх- вниз» - ходьба на горку - с горки. | 1.Прыжки в длину с места.  2.Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см).  3.Бросание мяча в корзину. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Перепрыгивание через шнуры.  3.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. | 1.Влезание на наклонную лесенку.  2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Весёлый поход» | «Свободное место» | **«**Возьми платочек» | «Удочка» |
| **Малоподвижные игры** | «У меня есть все» | «Овощи-фрукты» | «Три медведя» | «Тишина у пруда» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.05.2023** | **17.05.2023** | **22.05.2023** | **24.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«В поисках волшебного дерева»** | **Занятия 6**  **«Поход в волшебный лес»** | **Занятия 7**  **«По тропинке в лес пойдём в гости к мишке мы прейдём!»** | **Занятия 8**  **«На лужайке хоровод»** | **Физическое**: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей формировать желание вести здоровый образ жизни.  **Социально - коммуникативное:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека. |
| **Задачи** | Учить детей заботиться о своем теле.  Развивать умения действовать сообща при выполнении игровых упражнений, в играх.  Воспитывать смелость, ловкость, умение подчиняться правилам игры. | Учить перебрасывать мяч друг другу в парах.  Развивать детей физически (сила, ловкость, быстрота, выносливость.  Воспитание у дошкольников потребности к здоровому образу жизни. | Учить ползать на четвереньках между предметами.  Развивать быстроту, ловкость, выносливость, равновесие, внимание, умение ориентироваться в пространстве  Воспитывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем. | Учить прокатывать мяч между кеглями до ориентира и обратно.  Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, глазомер.  Воспитывать доброжелательность, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей, потребность в физическом развитии. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, держать руки на поясе. Ходьба в полуприсяде.Ходьба хороводным шагом. Бег обычный.Бег «змейкой». Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная. Ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях.Ходьба на носках, руки вверху.Бег. Ходьба, высоко поднимая колено.Ходьба приставным шагом боком. Без в среднем темпе. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно». | Обычная ходьба.Ходьба на носках, руки вверх.Ходьба широким шагом, руки на поясе.Ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны.Обычная ходьба. Бег на носочкам, бег со сменой направления. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному.Ходьба с высоким поднимание колен.Ходьба на носках. Ходьба на ладонях и ступнях.Бег по залу, размахивая руками.Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». |
| **ОРУ** | **С флажком** | **С палками** | **Без предметов** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки в обруч и из обруча на двух ногах.  2.Ходьба по ребристой дорожке. | 1.Подлезание под дугой.  2. Перебрасывание мяча друг другу в парах. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки в стороны.  2.Ползание на четвереньках (расстояние 10 м), между предметами, змейкой. | 1.Прокатывание мяча между кеглями до ориентира и обратно.  2.Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Не задень» | «Охотники и утки» | «Мы ребята смелые» | «Найди свой цветок» |
| **Малоподвижные игры** | «Елка, береза, дуб» | «Поменяйтесь местами» | «Съедобное-несъедобное» | «Холодно. Горячо. Теплее» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **Старшая группа**  **«Я и мой детский сад»** | | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.09.2022** | **06.09.2022** | **09.09.2022** | | **13.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«В гостях у осени»** | **Занятия 2**  **«Веселая скакалочка»** | **Занятия 3**  **«На каждой станции сойду»** | | **Занятия 4**  **«На поисках золотого ключика»** | **Социально- коммуникативное**: побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня убирать инвентарь при проведении физических упражнений. **Познавательное:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. |
| **Задачи** | Учить ходить в полуприседе, перепрыгивать через препятствия.  Развивать физические качества: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, умение охранять равновесие при ходьбе по мостику; развивать ловкость и выносливость.  Воспитательная: формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. | Учить ходить на внешней стороне стопы, пролезать в обруч прямо и боком, прыжкам на двух ногах до ориентира.  Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, чувство ритма.  Воспитывать чувство ответственности за порученное задание. | | Учить ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы.  Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.  Воспитывать интерес у детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений и к занятиям по физической культуре. | Учить подлезать од шнур не касаясь руками пола, прокатывать мяч по дорожке.  Развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость.  Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе. |
| 1-я часть **Вводная** | Спокойная ходьба друг за другом. Ходьба на носочках, руки вверх.  Ходьба в полуприседе, руки на бедрах. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Легкий бег на носочках, руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная.  Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба в приседе. Ходьба широким шагом. Прыжки с продвижением вперед. Бег змейкой. Ходьба друг за другом.  Дыхательное упражнение «Весёлое настроение». | | Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на пятках руки за спиной. Ходьба на прямых ногах. Ходьба в приседе. Бег с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба друг за другом на прямых ногах, ходьба на пяточках – руки на поясе, ходьба на носочках- руки на поясе, бег приставным шагом, с высоким подниманием колена, бег змейкой. Ходьба. Построение в звенья. Дыхательное упражнение «Чем пахнет в лесу?» |
| **ОРУ** | **С листочками** | **Со скакалкой** | **С кубиком** | | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1Ходьба по мостику (гимнастической скамейке.) И.п .ноги вместе, руки в стороны.  2.Перепрыгивание через препятствия | 1.Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2.Прыжки на двух ногах до ориентира. | 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  2.Собери пирамидку.  3.«Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально). | | 1.Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2.Прокатывание мяча по дорожке. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Листья березки и листья осинки» | «Мы веселые ребята» | «Горелки» | | «Проползи, не задень» |
| **Малоподвижные игры** | «Переложи мелкие игрушки» | «Выложи фигурку из скакалок» | «Замри» | | «Подойди не слышно» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Я и мой детский сад»** | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.09.2022** | **20.09.2022** | **23.09.2022** | **27.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Красота, грация, движение»** | **Занятия 6**  **«Осенние хлопоты человека»** | **Занятия 7**  **«Путешествие вокруг света»** | **Занятия 8**  **«Чудо-листок»** | **Социально- коммуникативное**: побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня убирать инвентарь при проведении физических упражнений. **Познавательное:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. |
| **Задачи** | Учить перестраиваться в три колоны, перебрасывать мяч стоя в шеренге.  Развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслабление всех дыхательных и других мышц организма.  Воспитывать дружелюбие, организованность. | Учить ходить гусиным шагом, ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Развитие физических умений и навыков.  Воспитывать чувство товарищества в совместных действиях. | Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, с хлопком в ладоши  Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость в игре.  Воспитывать у детей взаимовыручку, дружеские отношения. | Учить ходьбе по канату (шнуру) боком приставным шагом.  Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.  Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение в шеренгу. Ходьба на носках, руки на поясе, бег обычный. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). Ходьба бег в чередовании. Ходьба с восстановлением дыхания «Радуга обними меня».  Перестроение в три колонны по сигналу. | Ходьба обычным шагом.  Ходьба на носочках, на пятках. Ходьба гусиным шагом. Ходьба с крестным шагом. Боковой галоп. Бег змейкой. Бег обычный в среднем темпе. Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание» | Ходьба обычная. Ходьба на носочках. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег с заданием. Бег обычный  приставным правым (левым) боком. Упражнение на восстановление дыхания. | Обычная ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба в полуприседе. Ходьба медвежьим шагом. Прыжки с продвижением вперед отталкиваясь двумя ногами. Бег по большому кругу. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С палкой** | **Без предметов** | **С гантелями** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.  2.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». | 1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).  2.Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза). | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  2.Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Ловишки с ленточкой» | «Мяч водящему» | «Волк и пастух» | «Найди свой дом» |
| **Малоподвижные игры** | «Золотые ворота» | «Съедобное-несъедобное» | «Эхо» | «Низко-высоко» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Золотая осень»** | | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **04.10.2022** | **07.10.2022** | **11.10.2022** | | **14.10.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Наш любимый город и его улицы»** | **Занятия 2**  **«Секрет здоровья»** | **Занятия 3**  **«Сказки тётушки осени»** | | **Занятия 4**  **«Волшебный мяч»** | **Социально- коммуникативное:** создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Учить следить за чистотой спортивного инвентаря **Познавательное:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Задачи** | Учить ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; броску мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.  Развивать умственные способности при решении двигательных задач.  Воспитывать и закреплять навыки правильной осанки. | Учить ходить перекатом с пятки на носок, бегать выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени; спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги, метать мешочки в горизонтальную цель.  Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, глазомер.  Воспитывать у ребенка интерес к занятиям физическими упражнениями. | | Учить ходить спиной вперед, пролезать через обруч прямо и боком; с крестным шагом.  Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость.  Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. | Учить выполнять прямой галоп и боковой галоп, ползать под шнуром.  Развивать двигательную активность.  Воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность). |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед  Ходьба с различным положением рук  Ходьба на носках и пятках.  Бег в медленном темпе до 1минуты. Бег змейкой по ширине зала. Бег со сменой направляющего по сигналу.  Упражнение на дыхание. | Ходьба обычная. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба приставным шагом, перекатом с пятки на носок. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Дыхательное упражнение «Достань пол». | | Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, спиной вперед. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Ходьба с крестным шагом. Подскоки. Легкий бег с переходом на шаг.  Дыхательное упражнение «Наклоны». | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с заданиями для рук. Ходьба на пятках, с пятки на носок, прыжки на двух ногах, боковой и прямой галоп, Бег обычный и змейкой. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С ленточками** | **С обручем** | | **С малым мячом** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. | 1.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2.Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1.Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.  3.Перелезание с преодолением препятствия. | | **Игровые упражнения:**  1.«Попади в корзину».(бросание мяча).  2.Проползи, не задень»(ползание под шнуром). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Веселая карусель» | «Сделай фигуру» | «Гуси, гуси...» | | «Мяч водящему» |
| **Малоподвижные игры** | «Свободное место» | «Ладошки» | «Летает - не летает» | | «Влево-вправо» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Золотая осень»** | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **18.10.2022** | **21.10.2022** | **25.10.2022** | **28.10.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Морское царство»** | **Занятия 6**  **«Любим спортом заниматься»** | **Занятия 7**  **«На поисках Золотого ключика»** | **Занятия 8**  **«Незнайка и его друзья»** | **Социально- коммуникативное:** создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Учить следить за чистотой спортивного инвентаря **Познавательное:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на одной ноге с отведенной другой).  Развивать интерес к физическим упражнениям.  Воспитывать выносливость при всяких физических нагрузках. | Учить подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.  Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, выдержку, настойчивость.  Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками. | Учить ходьбе на внутренней стороне стопы, прыжкам на правой и левой ноге между предметами.  Развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве.  Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. | Учить ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  Развивать творческую, познавательную активность в процессе разрешения проблемных ситуаций посредством движения.  Воспитывать доброжелательное отношение друг другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение в колонну по одному.  Ходьба обычная.  Бег с высоким подниманием колена.  Ходьба на носках (руки вверх) в чередовании с ходьбой на пятках (руки за голову).  Ходьба в полу приседе в чередовании с обычной ходьбой. Дыхательное упражнение «Волна». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки в стороны.  Ходьба на пятках, руки в замке над головой. Ходьба на полусогнутых ногах, руки на поясе. Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Бег с ускорением. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания. | Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на внутренней стороне стопы. Прыжки на двух ногах. Ползание на ладонях и коленях. Бег между предметами. Бег со сменой направления. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение ««Хомячок». | Ходьба вокруг зала, на носках. Легкий бег на носках. Ходьба, с высоким подниманием колена. Ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. Бег с ускорением. Подскоки. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С палками** | **С массажным мячом** | **С гантелями** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (прямо, правым, левым боком).  2. Прыжки из обруча в обруч – последовательно.  3. Ходьба по гимнастической скамейке (с остановкой в стойку на одной ноге с отведенной другой). | 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  2.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Перебежки» | «Пень» | «Передай-встань» | «Огонь и вода». |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай, что делали» | «Кто ушел?» | «Кружочек» | «Краски» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.11.2022** | **04.11.2022** | **08.11.2022** | **11.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Страна счастья»** | **Занятия 2**  **«Здоровье в моих руках»** | **Занятия 3**  **«Путешествие к волшебному цветку».** | **Занятия 4**  **«Осень в золотой косынке»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. **Познавательное:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз). |
| **Задачи** | Учить прыжкам на правой и левой ноге между кеглями.  Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.  Воспитывать потребность в двигательной активности. | Учить ходить спиной вперед, ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.  Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание заниматься физкультурой. | Учить выполнять бег с заданиями, ползанию под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  Развивать общую координацию движений воспитанников.  Воспитывать у детей чувство коллективизма, умение сопереживать. | Учить ходьбе топотушками, прыжкам на двух ногах змейкой.  Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.  Воспитывать умение сдерживать себя, воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. |
| 1-я часть **Вводная** | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Медленный бег. Бег, высоко поднимая колени, руки на пояс;  Бег, правым и левым боком. Бег с захлёстыванием голени назад. Обычный бег;  Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба строевым шагом. Лёгкий бег. Ходьба на носочках. На пятках, на внешней стороне ступни. Подскоки, Ходьба с высоким подниманием колен «цапли». Прыжки на двух ногах «зайки». Ходьба спиной вперёд. Бег галопом правым и левым боком. Дыхательное упражнение «Спускаем воздух в воздушном шаре». | Построение в колонну по одному. Ходьба четким шагом. Ходьба с заданием. Ходьба приставным шагом. Бег без заданиями. Бег на месте. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в колонне по одному.  Ходьба топотушки.  Бег боковой галоп, правым и левым боком.  Ходьба «гуси.».  Прыжки а двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение «Кто дальше загонит мяч». |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С обручем** | **Без предметов** | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую, перед собой и за спиной.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2.Ведение мяча с продвижением вперед. | 1.Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | 1.Прыжки на двух ногах руки на поясе змейкой.  2.Подлезаниепод дугами на коленях и ладонях.  3.Прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Дельфины» | «Золотые ворота» | «Микроб» | «Играй, играй, мяч не теряй!» |
| **Малоподвижные игры** | «Кто приехал?» | «Чистюли» | «Витаминки» | «Тик-так-тук» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.11.2022** | **17.11.2022** | **22.11.2022** | **25.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Долина весёлых движений»** | **Занятия 6**  **«В цирке»** | **Занятия 7**  **«Цветочное царство»** | **Занятия 8**  **«Разноцветные шарики»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. **Познавательное:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз). |
| **Задачи** | Учить подбрасывать мяч вверх и ловить с хлопком, ползанию по прямой, подлезая под верёвку.  Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.  Воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве. | Учить ходьбе в рассыпную, вращать обруч на поясе.  Развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба  путём выполнения упражнений с фитболами.  Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | Учить подлезанию под дугой правым и левым боком.  Развивать у детей выдержку, навыки сотрудничества, взаимовыручку, потребность в физкультурных занятиях.  Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни. | Учить подлезать под дуги разной высоты.  Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, смелость.  Воспитывать волевые качества: выдержку и уверенность в своих силах в преодолении трудностей. |
| 1-я часть **Вводная** | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Медленный бег. Бег, высоко поднимая колени, руки на пояс;  Бег, правым и левым боком. Бег с захлёстыванием голени назад. Обычный бег;  Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках – руки за головой. Ходьба на пятках – руки за спиной. Ходьба приставным шагом вправо. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне. Бег в колонне. Бег врассыпную. Бег в колонне, переход на ходьбу. Дыхательное упражнение «Парящие бабочки» | Ходьба обычная по кругу; с поднятыми вверх руками; с хлопками над головой. Ходьба на четвереньках, не сгибая колени. Ходьба на носках с прыжком через вертикально стоящий обруч. Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в колонне по одному.  Бег боковой галоп, правым и левым боком.  Ходьба «гуси.». Подскоки.  Прыжки а двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение «Лягушонок». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **На фитболах** | **С большим мячом** | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля с хлопком.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч), прыжки в высоту.  3.Ползание по прямой, подлезая под верёвку, натянутую на высоте 30 – 40 см. | 1.Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны.  2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3.Вращение обруча на поясе. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2.Пролезание под дугой правым и левым боком. | 1.Ползание по гимнастической скамейке, потягиваясь руками.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед правым и левым боком через канат.  3.Подлезание под дуги разной высоты. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Ты катись, веселый мяч» | «Посади цветы на поляне» | «Посадим картошку» |
| **Малоподвижные игры** | «Улитка» | «Волшебник» | «Угадай чей голосок?» | «Найди только красные,шарики» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья зима!»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.12.2022** | **06.12.2022** | | **09.12.2022** | **13.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Пришла волшебница зима»** | **Занятия 2**  **«На помощь медвежонку»** | | **Занятия 3**  **«Маршрут безопасности»** | **Занятия 4**  **«Тайна снежинки»** | **Социально- коммуникативное:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. |
| **Задачи** | Учить детей выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.  Развивать у детей логическое мышление, внимание, память, быстроту реакции, умения действовать по сигналу.  Воспитывать любовь к физкультуре и спорту, целеустремлённость. | Учить ходьбе приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Развивать физические качества; вызвать эмоционально – положительное отношение к занятию.  Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных  результатов. | Учить лазанию по гимнастической стенке до верха.  Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.  Воспитывать потребность в движении, интерес к подвижным играм; | | Учить подбрасы2анию и прокатыванию мяча в различных положениях.  Развивать внимание, быстроту движения, быструю реакцию на сигнал, ориентировку на площадке.  Воспитывать бережное отношение к природе. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носочках. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба парами. Ходьба по одному. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Бег в медленном и быстром темпе. Дыхательное упражнение «Подышим морозным воздухом». | Ходьба обычная. Ходьба на пятках с. Ходьба боком приставным шагом высоким подниманием бедра. Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба приставным шагом по кругу. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному по периметру зала. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба с рывками рук: в стороны, вверх. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед.  Ходьба на высоких четвереньках. Легкий бег. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку». | | Построение. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в приседе, руки на коленях. Ходьба по кругу. Ходьба гусиным шагом. Бег змейкой между кубиками. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **С косичкой** | | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3.Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. | 1.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | | 1.Лазание по гимнастической стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. | 1.Перепрыгивания между препятствиями.  2.Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Два мороза» | «Белые медведи» | | «Ловишки» | «Снежинки и ветер» |
| **Малоподвижные игры** | «Вьюга волнуется раз» | «Салют» | | «Чего не стало?» | «Снежинки-пушынки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья зима!»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.12.2022** | **20.12.2022** | | **23.12.2022** | **27.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Спорт и я-лучшие друзья»** | **Занятия 6**  **«Снеговик-игровик»** | | **Занятия 7**  **«Новогодние старты»** | **Занятия 8**  **«Дружба крепкая не кончается»** | **Социально- коммуникативное:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. |
| **Задачи** | Учить перепрыгивать через мягкие модули, помогая руками.  Развивать быстроту двигательной реакции. Воспитывать чувство взаимовыручки, желание помогать другим. | Учить прыжкам в высоту.  Развить двигательные умения и навыки детей через сюжетно-игровую направленность.  Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через выполнение игровых упражнений и заданий. | Учить детей пролезать в тоннель.  Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве.  Воспитывать доброжелательность, интерес к зимним забавам. | | Учить выполнять прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками.  Развивать физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание.  Воспитывать умение действовать в команде, выполняя правила игры и справедливо оценивать результаты игры. |
| 1-я часть **Вводная** | Спокойная ходьба друг за другом. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба в полуприседе, руки на бедрах. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Легкий бег на носочках, руки на поясе. Дыхательное упражнение «Снег идет». | Ходьба в колонне по одному. Ползание на низких четвереньках. Подлезание в парах. Передвижение на ягодицах вперед. Ходьба в колонне по одному, с хлопком над головой. Ходьба с высоким подниманием бедра. Легкий бег, в колонне по одному. Боковой галоп. Ходьба с восстановлением дыхания. | Марш. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пяточках, руки на поясе. Бег в среднем темпе. Ходьба пятки вместе, руки вдоль туловища. Бег по кругу. Дыхательное упражнение «Дует ветерок». | | Ходьба обычным шагом». Ходьба на пятках. Ходьба на носках. Ходьба на полусогнутых ногах. Лёгкий бег-руки вверху. Лёгкий бег змейкой. Обычная ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **В парах** | **Со скакалкой** | | **Без предметов** | **С палками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Пролезание под тремя дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола  и пролезание на коленях.  2.Перепрыгивание через мягкие модули, помогая руками. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 35 см), руки в стороны.  2.Прыжки в высоту энергично отталкиваясь от пола. | | 1.Пролезание в тоннель.  2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнуры. | 1.Прыжки на двух ногах руки на поясе змейкой.  2.Подлезаниепод дугами на коленях и ладонях.  3.Прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Шляпа» | «Снежная фигура - замри!» | | «Пятнашки» | «Поменяемся местами» |
| **Малоподвижные игры** | «Лови-бросай» | «Снеговик» | | «Ворота» | «Стань первым» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.01.2023** | **06.01.2023** | **10.01.2023** | **13.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Путешествие в страну смешариков»** | **Занятия 2**  **«Поиски новогодней звезды»** | **Занятия 3**  **«Сила воды»** | **Занятия 4**  **«Загадочная страна»** | **Социально- коммуникативное:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное:**  формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  **Художественно- эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. |
| **Задачи** | Учить прыжкам на левой и правой ноге между предметами.  Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.  Воспитывать силу воли, выдержку, умение действовать в микрогруппах, в общей группе. | Учить перестраиваться в две колоны через цент зала, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.  Развивать волевые качества, стремление выполнить задание быстро и точно.  Воспитывать умение заниматься в коллективе. | Учить бегу в врассыпную в двойках, лазанию по гимнастической стенке одноименным способом.  Развивать ловкость, скорость, силу, гибкость.  Воспитывать чувство товарищества, сопереживания. | Учить забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо, выполнять пас друг другу мячом.  Развивать умение контролировать свои действия.  Воспитывать дружеское отношение, вызвать желание в оказании помощи друг другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Ходьба «змейкой» между ориентирами. Бег врассыпную. Бег друг за другом в среднем темпе. | Построение в колонну по одному. Перестроение в две колонны через центр зала. Ходьба на носках. Ходьба высоко поднимая ногу, согнутую в колене. Бег в двух колоннах - обычный. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Обычный бег. Бег, захлестывая голень назад. Перестроение в одну колонну. Бег с изменением направления. Бег обычный. Дыхательное упражнение « | Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба широким шагом. Бег врассыпную в двойках. Бег, высоко поднимая колено. Обычный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в парах врассыпную | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий. Бег с высоким подниманием колен (руки на поясе.  Бег змейкой короткой и длинной  Бег семенящим шагом  Обычная ходьба с упражнениями для рук. Дыхательное упражнение « |
| **ОРУ** | **С султанчиком** | **С косичкой** | **С обручем** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2.Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  3.Забрасывание мяча в корзину. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2.Передача мяча двумя руками от груди в парах. | 1.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. | 1**.**Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.  2.Пас друг другу мячом.  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Совушка» | «Звездочет» | «Воробей» | «Мишка» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» | «Время года, месяцы и дни недели» | «Шире шаг» | «Подкрадись незаметно» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.01.2023** | | **20.01.2023** | **24.01.2023** | **27.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«В гостях у трех поросят»** | **Занятия 6**  **«В царстве Снежной королевы»** | | **Занятия 7**  **«Кто придумает лучше»** | **Занятия 8**  **«Зимушка хрустальная»** | **Социально- коммуникативное:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное:**  формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  **Художественно- эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. |
| **Задачи** | Учить прыжку с мячом, зажатыми между ног.  Развивать быстроту, ловкость, внимание.  Воспитывать интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре. | Учить детей выполнять правила в подвижных играх.  Развивать интерес к играм.  Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье. | | Учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  Развивать равновесие и осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с приседом по середине.  Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно. | Учить ведению мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  Развивать силу рук и ног при ползании по скамейке на животе.  Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до достигнутой цели. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба змейкой. Бег змейкой. Ходьба обычная. Ходьба широким шагом. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному по периметру зала. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Охрипший петушок». | | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Ходьба с поворотом. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Спокойная ходьба. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. Дыхательное упражнение «Погрейся». |
| **ОРУ** | **Со снежками** | **С косичкой** | | **С обручем** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки с мячом, зажатыми между ног.  2.Забрасывание снежков в корзину. | 1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (прямо, правым, левым боком).  2. Прыжки из обруча в обруч – последовательно.  3. Ходьба по гимнастической скамейке (с остановкой в стойку на одной ноге с отведенной другой) – новое. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  2.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз). | 1.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза.  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Три поросёнка» | «Снежная королева» | | «Кто скорее до флажка» | «Мороз - Красный нос» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай животное» | «Найди волшебную коробочку» | | «Ласковые слова» | «Угадай на ощупь» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я-человек»** | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.02.2023** | **07.02.2023** | | **10.02.2023** | **14.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Играю и расту»** | **Занятия 2**  **«Для чего нужны витамины»** | | **Занятия 3**  **«Зимний лес полон сказок и чудес»** | **Занятия 4**  **«Мы физкультурники!»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить ходьбе выполняя наклоны на каждый шаг с касанием рукой носочка стопы, перепрыгивать через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  Развивать умения выполнять упражнения ритмично, в предложенном темпе.  Воспитывать интерес к систематическим занятиям физкультурой как основы здорового образа жизни. | Учить ползанию под палку, перешагивание через нее.  Развивать координацию движений и ориентировки в пространстве.  Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье. | Учить лазанию по гимнастической стенке одним и разными способами.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.  Воспитывать желание заниматься физической культурой. | | Учить ползанию на четвереньках между кеглями.  Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.  Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носочках, прямые руки вверх. Ходьба на пятках, руки прямые в стороны. Наклоны на каждый шаг с касанием рукой носочка стопы. Ходьба в приседе, ладони на коленях. Прыжки по кругу - ноги вместе, руки на поясе. Бег по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба змейкой. Бег в колонне по одному. Бег с высоким подниманием бедра. Дыхательное упражнение «Конькобежец». | Ходьба по кругу. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы Подскоки. Бег на носках по кругу. Бег боком правым, левым. Ходьба с восстановление дыхания. | | Ходьба обычная в колонне по одному;  Ходьба на носках.  Ходьба на пятках.  Ходьба парами.  Ходьба с высоким подниманием колена.  Ходьба в полуприседе.  Бег обычный. Бег приставным шагом. Дыхательное упражнение «Постучи кулачками». |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С гимнастической палкой** | | **С косичкой** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.  2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах..  2.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2.Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).  3.Прыжки на двух ногах через косички. | | 1.Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. | 1.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.  2.Ползание на четвереньках между кеглями. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Подари яблоко другу» | «Поймай палку» | | «Бег по расчету» | «Мы  физкультурники» |
| **Малоподвижные игры** | «Тихо-громко» | «Овощи-фрукты» | | «Да, нет» | «Кто ушел?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я-человек»** | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.02.2023** | **21.02.2023** | | **24.02.2023** | **28.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Собирайся детвора, начинается игра!»** | **Занятия 6**  **«Шишки для белочки»** | | **Занятия 7**  **«Будем в армии служить»** | **Занятия 8**  **«В лес с веселой песней»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить выполнять прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, с мешочком, зажатым коленями ног.  Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих  упражнений.  Воспитывать у детей желание заниматься спортом. | Учить пролазить в обручи, расположенные на высоте (развитие гибкости нижних конечностей).  Развитие физических качеств, двигательных умений, навыков детей, гибкости.  Воспитывать чувство товарищества, целеустремленность. | Учить ходить по веревке боком приставным шагом.  Развивать координационные, скоростные способности и гибкости.  Воспитывать познавательный интерес, умение слушать инструктора и товарищей, желание и умение работать в коллективе. | | Учить ходить мелким шагом.  Развивать ловкость, подвижность. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки вверху. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба с приседанием на каждый шаг. Бег на носках. Дыхательное упражнение «Снежный ком». | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательным упражнением. | Обычная ходьба. Ходьба носках. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег до 1,5 минут с изменением направления движения. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия. Построение в три колонны. Дыхательное упражнение «Заблудился». | | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба по кругу, на сигнал поворот в другую сторону. Ходьба мелкими и широкими шагами. Бег с поворотом. Бег до 2 минут. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С шишками** | | **С массажным мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба на четвереньках по скамье, опираясь на колени и ладони, с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, с мешочком, зажатым коленями ног. (3-4р.) | 1.Пролезание в обручи, расположенные на высоте (развитие гибкости нижних конечностей).  2.Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом с переходом с пролёта на пролёт. | | 1.Ходьба по веревке боком приставным шагом.  2.Прыжки через модули, горизонтально лежащие на полу.  3.Подлезание под дугой. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2.Ползание под «воротиками» на четвереньках. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лента» | «Поймай хвостик!» | | «На чьей территории меньше мячей» | «Мяч через обруч» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч?» | «Стоп» | | «Найди предмет» | «Найди следы зайца» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.03.2023** | **07.03.2023** | **10.03.2023** | | **14.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Дорога к солнцу»** | **Занятия 2**  **«Вместе с мамой»** | **Занятия 3**  **«Терем Мухи»** | | **Занятия 4**  **«Весна на дворе, воробушки веселятся»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное: **Познание**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить детей чередовать подвижную деятельность с менее интенсивным отдыхом, оказывать оздоровительное воздействие на организм (укреплять мелкие и крупные мышцы рук и ног, подвижность суставов верхних и нижних конечностей).  Развивать волевые качества, стремление выполнить задание быстро и точно.  Воспитывать выносливость и выдержку. | Учить выполнять прыжок в высоту с разбега.  Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.  Воспитывать дружеское отношение в коллективе | | Учить выполнять прыжки правым и левым боком через косички.  Развивать внимание, ловкость, меткость, выносливость, быстроту, умение действовать по сигналу.  Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно- оздоровительной деятельности. | Учить бросать мяч из-за головы в даль.  Развивать двигательную и слуховую память, ловкость в беге.  Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, потребность в двигательной активности. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны. Ходьба в полуприсяде, руки за спину. Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.  Бег на носочках. Бег с захлёстом. Дыхательное упражнение «Комарики». | Обычная ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках. Бег змейкой «между предметами».Ходьба с высоким подниманием колен. Бег мелким шагом. Бег мелким шагом. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | | Ходьба в колонне с выполнением заданий по сигналу. Ходьба на носочках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки за спину. –Ходьба в глубоком приседе. Бег в колонне с изменением направления по сигналу, бег «змейкой». Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне ступни. Подскоки. Бег с высоким подниманием коленей. Бег с захлёстом голеней ног назад. Дыхательное упражнение «Отдых». |
| **ОРУ** | **С большим мячом** | **С флажками** | **С гимнастической палкой** | | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  2 Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. | 1.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3.Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2.Прыжки правым и левым боком через косички (40 см). | | 1.Бросание мяча из-за головы в даль.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове).  3.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Туча и солнце» | «Медведь и пчелы» | «Хитрая лиса» | | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвижные игры** | «Круг- кружочек» | «Пропавшие ручки» | «Угадай по голосу» | | «Мы храбрые воробушки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.03.2023** | **21.03.2023** | **24.03.2023** | | **28.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Помощники природы»** | **Занятия 6**  **«Я здоровье сберегу, своим ножкам помогу»** | **Занятия 7**  **«По страницам сказки Красная шапочка»** | | **Занятия 8**  **«Школа моряков»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное: **Познание**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить прокатывать обруч друг другу в прямом направлении.  Развивать координацию движений, прыгучесть, опорно-двигательную систему (мышцы спины).  Воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать правила игры; | Учить выполнять прыжок через обруч вращая ее.  Развивать волевые качества, выдержку.  Воспитывать смелость и самостоятельность. | | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  Развивать ловкость, быстроту, силу, координацию движений.  Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. | Учить перебрасывать мяч друг другу и ловлю его после отскока от пола посредине между шеренгами7  Развивать у детей физические качества (быстроту реакции).  Воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. бег, выбрасывая ноги вперед, затем назад. ходьба и бег боком приставным шагом, руки полочкой. Дыхательное упражнение «Грибок». | Ходьба по залу в колонне по одному, машут султанчиками над головой.  Ходьба на носочках, султанчики в сторону, руки прямые.  Ходьба на пятках, руки с султанчиками за спиной.  Подскоки, руки произвольно.  Легкий бег, с переходом на шаг. | | Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок. Ходьба по массажным дорожкам. Произвольный бег с заданием. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба за инструктором по кругу. Обычная ходьба, руки «в замок за спиной». Ходьба на носках, руки за головой. Ходьба на пятках, руки на поясе.  Ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны. Спортивный шаг. Дыхательное упражнение «Качалка». |
| **ОРУ** | **Со скакалкой** | **С султанчиком** | **Без предметов** | | **На фитболах** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по доске, руки на поясе, спина прямая.  2.Прокатывание обруча друг другу в прямом направлении. | 1.Перешагивание через мягкие модули  2.Ползание на четвереньках в туннеле  3.Прыжки через обруч вращая ее. | 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.  2.Пролезание в обруч правым, левым боком. | | 1.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).  2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Гори, гори ясно» | «Медведь и пчелы» | «Третий лишний» | | «Классы» |
| **Малоподвижные игры** | «Ветерок и листья» | «День и ночь» | «Бросай, лови, какой скажи» | | «Повстречались» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Земля-наш общий дом»** | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **04.04.2023** | **07.04.2023** | **11.04.2023** | **14.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Удивительное рядом»** | **Занятия 2**  **«Путешествие по лесным дорожкам»** | **Занятия 3**  **«Полет в космос»** | **Занятия 4**  **«Азбуку здоровья изучай и своё здоровье сохраняй»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Развивать чувство равновесия, координацию движений, совершенствовать ориентировку в пространстве.  Воспитывать желание заниматься. | Развивать физические качества и интерес к занятиям физическими упражнениями.  Воспитывать чувство коллективизма в играх и эстафетах. | Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость.  Воспитывать смелость, ответственность, командный дух. | Развивать волевые качества, развивать чувство ответственности.  Воспитывать полезные привычки, которые помогут укрепить здоровье, прививать у дошкольников интерес к занятиямфизкультурой и спортом. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. С высоким подниманием колена  Ходьба в полуприседе.  Ходьба с выпадами  Ходьба обычная.  Бег обычный. Бег прямой галоп. Бег с захлестом голени.  Бег змейкой между предметами. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную.  Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба по кругу. Легкий бег змейкой, бег спиной вперед, ходьба спиной вперед, ходьба на высоких четвереньках, ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба с высоким подниманием бедер. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с остановкой. Ходьба между предметами. Бег между предметами. Дыхательное упражнение «Вдыхаем космический воздух». | Ходьба обычным шагом руки на поясе.  Ходьба с притопом.  Ходьба на носках.  Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба на пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Бег на носочках.  ходьба широким шагом. Дыхательное упражнение « |
| **ОРУ** | **С косичкой** | **С ленточками** | **Без предметов** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком 3.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. | 1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Прокатывание обруча друг Другу.  3.Пролезание в обруч правым и левым боком. | 1.Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  3.Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. | 1.Подлезание под несколькими предметами в группировке правым и левым боком.  2.Прыжки в длину с разбега. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Удивительное рядом» | «Дружный экипаж» | «Космонавты» | «Медведь и дети» |
| **Малоподвижные игры** | «У меня есть все» | «Дерево, кустик, трава» | «Воздух, земля.» | «Давайте вместе с нами» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Земля-наш общий дом»** | | | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **18.04.2023** | | **21.04.2021** | | **25.04.2023** | **28.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Удивительное рядом»** | **Занятия 6**  **«Праздник воздушных шаров»** | | | **Занятия 7**  **«На стадион»** | **Занятия 8**  **«Ключи от Форд Баярд»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по гимнастической стенке в висе на руках.  Развивать двигательную активность детей.  Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, дружеские взаимоотношения между детьми. | Учить выполнять прыжки через гимнастическую скамейку  Развивать ловкость и глазомер при метании одной рукой в горизонтальную цель.  Воспитывать желание радоваться удачам сверстников. | | Учить метанию мячей в обруч, закреплённый на стойке.  Развивать двигательных умений и навыков через физкультурно-экологическую деятельность.  Воспитывать физические качества, необходимых для полноценного развития личности. | | Учить катанию обруча вперед догнав ее.  Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление.  Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; потребности в физических играх и упражнениях. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная друг за другом. Ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. Ходьба вперёд-назад.  Прыжки на месте  Ходьба приставным шагом вправо-влево .  Бег на месте. Бег в медленном и быстром темпе. Ходьба с замедлением темпа движения. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба на носках. Ходьба в приседе, руки на поясе. Ходьба в упоре на ступни и ладони, животом вверх. Бег с захлестыванием голени. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в глубоком приседе. Бег змейкой. Бег со сменой направления. Обычная ходьба. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». | | Ходьба обычная. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Ходьба с разным заданием для рук. Подскоки. Бег с изменением темпа движения, в чередовании с ходьбой, сменой направления. Бег с разными заданиями по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. | | Обычная ходьба. Ходьба на носках  Ходьба широким шагом. Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Ходьба в полуприсяде. Ходьба по массажным дорожкам. Бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Легкий бег. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Выдох-вдох». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **Со скакалкой** | | | **С палкой** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Равновесие -бег по гимнастической скамейке (2-3 раза).  2.Ходьба по гимнастической стенке в висе на руках.  3.Прыжки через обруч вращая ее. | 1.Прыжки через гимнастическую скамейку.  2.Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). | | | 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.  2.Метание мячей в обруч, закреплённый на стойке (по 3 раза каждой рукой). | 1.Катание обруча вперед догнав ее.  2.Перепрыгивание каната справа, слева, продвигаясь вперёд (4 раза). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лягушки» | «Иголка и нитка» | | | «Земля, воздух, вода, огонь» | «Мяч соседу» |
| **Малоподвижные игры** | «Колдунчики» | «Не урони!» | | | «Да и «нет» не говорите» | «Молчанки» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.05.2023** | **05.05.2023** | **09.05.2023** | **12.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Все дело в шляпе»** | **Занятия 2**  **«Спортивные помощники»** | **Занятия 3**  **«В весенний лес в гости к мишке»** | **Занятия 4**  **«Необитаемый остров»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, боком.  Развивать у детей устойчивой мотивации к двигательной активности.  Воспитывать интерес к двигательной активности. | Учить прыжкам вперед на двух ногах с зажатым мячом между коленями.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.  Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной. | Учить ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.  Развивать физические качества: ловкость, гибкость, силу  Воспитывать умение слышать и реагировать на сигнал, организованность, дружеские взаимоотношение. | Учить забрасывать мяч в кольцо.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов движений.  Воспитывать позитивные качества характера: смелость, дисциплинированность, уверенность в себе. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носках с высоко поднятыми руками. Ходьба на прямых ногах. Ходьба на внешней стороне ступни, руки согнуты перед собой. Ходьба -одна нога на пятке, другая на носке и наоборот.  Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег с изменением направления. | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на высоких четвереньках. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в среднем темпе. Дыхательное упражнение «Дышим по разному». | Обычная ходьба.  Ходьба на носках, руки подняты вверх.  Ходьба на пятках, руки за спиной. Ходьба приставным боковым шагом. Ходьба в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба колонной по одному, передвигаясь по залу в заданном направлении. Ходьба обычным шагом, руки на плечи, согнуты в локтях. Ходьба с покачиванием в стороны. Бег в медленном темпе 1 мин. Ходьба по извилистой дорожке змейкой, огибая ориентиры. Ходьба с высоким подниманием колен. Дыхательная гимнастика «Гудок корабля». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С флажками** | **Без предметов** | **С султанчиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, боком.  2.Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.  3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 1.Прыжки вперед на двух ногах с зажатым мячом между коленями.  2.Подлезание под дугу. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | 1.Пас друг другу мячом.  2. Прокатывание обруча друг другу в прямом направлении.  3.Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Караси и щука» | «Быстрей по местам» | «Колпачок и палочка» | «Ловля рыб» |
| **Малоподвижные игры** | «Поставь по старому» | «Догадайся, кто?» | Тише едешь - дальше будешь» | «Найди клад» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.05.2023** | **19.05.2023** | **23.05.2023** | | **26.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Мы за солнышком идем»** | **Занятия 6**  **«По тропе здоровья»** | **Занятия 7**  **«Мешок яблок»** | | **Занятия 8**  **«Все дело в шляпе»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить прыжку со скамейки на мат. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.  Воспитывать желание выполнять движения самостоятельно. | Учить ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  Развивать быстроту, силу, выносливость.  Воспитать интерес к движениям и здоровому образу жизни. | | Учить лазанию на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  Развивать двигательные умения и навыки детей через сюжетно-игровое физкультурное занятие.  Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов. | Учить броску мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.  Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.  Воспитывать интерес к спорту и физическим упражнениям. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному в обход зала.  Ходьба на носках, руки вверх. На пятках, руки на пояс. Ходьба на внешней стороне стопы, руки вперед.  Ходьба широким шагом руки на поясе.  Выпадами, руки произвольно. Бег обычный со сменой направления, руки произвольно. Бег обычный. Дыхательное упражнение «Неприятности на лесной полянке». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Боковой галоп, руки на пояс. Подскоки, руки произвольно. Бег в колонне змейкой. | | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба в приседе, руки на пояс. Ходьба в упоре на ступни и ладони, животом вверх. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба спиной вперед. Ходьба в глубоком приседе. Бег в медленном и быстром темпе. Бег между предметами. Ходьба обычная.  Дыхательное упражнение «Подуй на лучики». | Ходьба обычная. Ходьба высоко поднимая колени. Ходьба на носочках - руки вверху, на пятках – руки за спиной. Ходьба на внешнем своде стопы – руки на поясе. Бег лёгкий. Бег на носках, змейкой. |
| **ОРУ** | **В парах** | **Без предметов** | **С кубиками** | | **На фитболах** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.  3.Прыжки со скамейки на мат, руки в свободном положении. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).  2.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. | | 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Прыжки на двух ногах между кеглями.  3.Лазанье в обруч прямо и боком. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Заря – зарница» | «Чье звено скорее соберется» | «Перемени предмет» | | «Догонялки» |
| **Малоподвижные игры** | «Четыре стихии» | «Зеваки» | «Катилось яблочко» | | «Солнышко, заборчик, камешки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **Подготовительная группа**  **«Я и мой детский сад»** | | | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.09.2022** | **07.09.2022** | | **08.09.2022** | | **14.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«В гостях у осени»** | | **Занятия 2**  **«Веселая скакалочка»** | **Занятия 3**  **«На каждой станции сойду»** | | **Занятия 4**  **«На поисках золотого ключика»** | **Социально- коммуникативное**: побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня убирать инвентарь при проведении физических упражнений. **Познавательное:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. |
| **Задачи** | Учить ходить в полуприседе, перепрыгивать через препятствия.  Развивать физические качества: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, умение охранять равновесие при ходьбе по мостику; развивать ловкость и выносливость.  Воспитательная: формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. | | Учить ходить на внешней стороне стопы, пролезать в обруч прямо и боком, прыжкам на двух ногах до ориентира.  Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, чувство ритма.  Воспитывать чувство ответственности за порученное задание. | | Учить ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы.  Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.  Воспитывать интерес у детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений и к занятиям по физической культуре. | Учить подлезать од шнур не касаясь руками пола, прокатывать мяч по дорожке.  Развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость.  Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе. |
| 1-я часть **Вводная** | Спокойная ходьба друг за другом. Ходьба на носочках, руки вверх.  Ходьба в полуприседе, руки на бедрах. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Легкий бег на носочках, руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания. | | Ходьба обычная.  Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба в приседе. Ходьба широким шагом. Прыжки с продвижением вперед. Бег змейкой. Ходьба друг за другом.  Дыхательное упражнение «Весёлое настроение». | | Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на пятках руки за спиной. Ходьба на прямых ногах. Ходьба в приседе. Бег с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба друг за другом на прямых ногах, ходьба на пяточках – руки на поясе, ходьба на носочках- руки на поясе, бег приставным шагом, с высоким подниманием колена, бег змейкой. Ходьба. Построение в звенья. Дыхательное упражнение «Чем пахнет в лесу?» |
| **ОРУ** | **С листочками** | | **Со скакалкой** | **С кубиком** | | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1Ходьба по мостику (гимнастической скамейке.) И.п .ноги вместе, руки в стороны.  2.Перепрыгивание через препятствия | | 1.Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2.Прыжки на двух ногах до ориентира. | 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  2.Собери пирамидку.  3.«Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально). | | 1.Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2.Прокатывание мяча по дорожке. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Листья березки и листья осинки» | | «Мы веселые ребята» | «Горелки» | | «Проползи, не задень» |
| **Малоподвижные игры** | «Переложи мелкие игрушки» | | «Выложи фигурку из скакалок» | «Замри» | | «Подойди не слышно» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Я и мой детский сад»** | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.09.2022** | **21.09.2022** | **22.09.2022** | **28.09.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Красота, грация, движение»** | **Занятия 6**  **«Осенние хлопоты человека»** | **Занятия 7**  **«Путешествие вокруг света»** | **Занятия 8**  **«Чудо-листок»** | **Социально- коммуникативное**: побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня убирать инвентарь при проведении физических упражнений. **Познавательное:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. |
| **Задачи** | Учить перестраиваться в три колоны, перебрасывать мяч стоя в шеренге.  Развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслабление всех дыхательных и других мышц организма.  Воспитывать дружелюбие, организованность. | Учить ходить гусиным шагом, ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Развитие физических умений и навыков.  Воспитывать чувство товарищества в совместных действиях. | Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, с хлопком в ладоши  Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость в игре.  Воспитывать у детей взаимовыручку, дружеские отношения. | Учить ходьбе по канату (шнуру) боком приставным шагом.  Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.  Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение в шеренгу. Ходьба на носках, руки на поясе, бег обычный. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). Ходьба бег в чередовании. Ходьба с восстановлением дыхания «Радуга обними меня».  Перестроение в три колонны по сигналу. | Ходьба обычным шагом.  Ходьба на носочках, на пятках. Ходьба гусиным шагом. Ходьба с крестным шагом. Боковой галоп. Бег змейкой. Бег обычный в среднем темпе. Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание» | Ходьба обычная. Ходьба на носочках. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег с заданием. Бег обычный  приставным правым (левым) боком. Упражнение на восстановление дыхания. | Обычная ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба в полуприседе. Ходьба медвежьим шагом. Прыжки с продвижением вперед отталкиваясь двумя ногами. Бег по большому кругу. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С палкой** | **Без предметов** | **С гантелями** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.  2.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». | 1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).  2.Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза). | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  2.Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Ловишки с ленточкой» | «Мяч водящему» | «Волк и пастух» | «Найди свой дом» |
| **Малоподвижные игры** | «Золотые ворота» | «Съедобное-несъедобное» | «Эхо» | «Низко-высоко» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Золотая осень»** | | | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|  | **05.10.2022** | **06.10.2022** | **12.10.2022** | | | **13.10.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Наш любимый город и его улицы»** | **Занятия 2**  **«Секрет здоровья»** | **Занятия 3**  **«Сказки тётушки осени»** | | **Занятия 4**  **«Волшебный мяч»** | | **Социально- коммуникативное:** создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Учить следить за чистотой спортивного инвентаря **Познавательное:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Задачи** | Учить ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; броску мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.  Развивать умственные способности при решении двигательных задач.  Воспитывать и закреплять навыки правильной осанки. | Учить ходить перекатом с пятки на носок, бегать выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени; спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги, метать мешочки в горизонтальную цель.  Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, глазомер.  Воспитывать у ребенка интерес к занятиям физическими упражнениями. | | Учить ходить спиной вперед, пролезать через обруч прямо и боком; с крестным шагом.  Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость.  Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. | Учить выполнять прямой галоп и боковой галоп, ползать под шнуром.  Развивать двигательную активность.  Воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность). | |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед  Ходьба с различным положением рук  Ходьба на носках и пятках.  Бег в медленном темпе до 1минуты. Бег змейкой по ширине зала. Бег со сменой направляющего по сигналу.  Упражнение на дыхание. | Ходьба обычная. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба приставным шагом, перекатом с пятки на носок. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Дыхательное упражнение «Достань пол». | | Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, спиной вперед. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Ходьба с крестным шагом. Подскоки. Легкий бег с переходом на шаг.  Дыхательное упражнение «Наклоны». | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с заданиями для рук. Ходьба на пятках, с пятки на носок, прыжки на двух ногах, боковой и прямой галоп, Бег обычный и змейкой. Ходьба с восстановлением дыхания. | |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С ленточками** | **С обручем** | | **С малым мячом** | |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. | 1.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2.Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1.Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.  3.Перелезание с преодолением препятствия. | | **Игровые упражнения:**  1.«Попади в корзину».(бросание мяча).  2.Проползи, не задень»(ползание под шнуром). | |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Веселая карусель» | «Сделай фигуру» | «Гуси, гуси...» | | «Мяч водящему» | |
| **Малоподвижные игры** | «Свободное место» | «Ладошки» | «Летает - не летает» | | «Влево-вправо» | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Золотая осень»** | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **19.10.2022** | **20.10.2022** | **26.10.2022** | **27.10.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Морское царство»** | **Занятия 6**  **«Любим спортом заниматься»** | **Занятия 7**  **«На поисках Золотого ключика»** | **Занятия 8**  **«Незнайка и его друзья»** | **Социально- коммуникативное:** создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Учить следить за чистотой спортивного инвентаря **Познавательное:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на одной ноге с отведенной другой).  Развивать интерес к физическим упражнениям.  Воспитывать выносливость при всяких физических нагрузках. | Учить подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.  Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, выдержку, настойчивость.  Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками. | Учить ходьбе на внутренней стороне стопы, прыжкам на правой и левой ноге между предметами.  Развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве.  Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. | Учить ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  Развивать творческую, познавательную активность в процессе разрешения проблемных ситуаций посредством движения.  Воспитывать доброжелательное отношение друг другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Построение в колонну по одному.  Ходьба обычная.  Бег с высоким подниманием колена.  Ходьба на носках (руки вверх) в чередовании с ходьбой на пятках (руки за голову).  Ходьба в полу приседе в чередовании с обычной ходьбой. Дыхательное упражнение «Волна». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки в стороны.  Ходьба на пятках, руки в замке над головой. Ходьба на полусогнутых ногах, руки на поясе. Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Бег с ускорением. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания. | Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на внутренней стороне стопы. Прыжки на двух ногах. Ползание на ладонях и коленях. Бег между предметами. Бег со сменой направления. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение ««Хомячок». | Ходьба вокруг зала, на носках. Легкий бег на носках. Ходьба, с высоким подниманием колена. Ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. Бег с ускорением. Подскоки. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С палками** | **С массажным мячом** | **С гантелями** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (прямо, правым, левым боком).  2. Прыжки из обруча в обруч – последовательно.  3. Ходьба по гимнастической скамейке (с остановкой в стойку на одной ноге с отведенной другой). | 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  2.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Перебежки» | «Пень» | «Передай-встань» | «Огонь и вода». |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай, что делали» | «Кто ушел?» | «Кружочек» | «Краски» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **02.11.2022** | **03.11.2022** | **09.11.2022** | **10.11.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Страна счастья»** | **Занятия 2**  **«Здоровье в моих руках»** | **Занятия 3**  **«Путешествие к волшебному цветку».** | **Занятия 4**  **«Осень в золотой косынке»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. **Познавательное:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз). |
| **Задачи** | Учить прыжкам на правой и левой ноге между кеглями.  Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.  Воспитывать потребность в двигательной активности. | Учить ходить спиной вперед, ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.  Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание заниматься физкультурой. | Учить выполнять бег с заданиями, ползанию под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  Развивать общую координацию движений воспитанников.  Воспитывать у детей чувство коллективизма, умение сопереживать. | Учить ходьбе топотушками, прыжкам на двух ногах змейкой.  Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.  Воспитывать умение сдерживать себя, воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. |
| 1-я часть **Вводная** | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Медленный бег. Бег, высоко поднимая колени, руки на пояс;  Бег, правым и левым боком. Бег с захлёстыванием голени назад. Обычный бег;  Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба строевым шагом. Лёгкий бег. Ходьба на носочках. На пятках, на внешней стороне ступни. Подскоки, Ходьба с высоким подниманием колен «цапли». Прыжки на двух ногах «зайки». Ходьба спиной вперёд. Бег галопом правым и левым боком. Дыхательное упражнение «Спускаем воздух в воздушном шаре». | Построение в колонну по одному. Ходьба четким шагом. Ходьба с заданием. Ходьба приставным шагом. Бег без заданиями. Бег на месте. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в колонне по одному.  Ходьба топотушки.  Бег боковой галоп, правым и левым боком.  Ходьба «гуси.».  Прыжки а двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение «Кто дальше загонит мяч». |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С обручем** | **Без предметов** | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую, перед собой и за спиной.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2.Ведение мяча с продвижением вперед. | 1.Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | 1.Прыжки на двух ногах руки на поясе змейкой.  2.Подлезаниепод дугами на коленях и ладонях.  3.Прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Дельфины» | «Золотые ворота» | «Микроб» | «Играй, играй, мяч не теряй!» |
| **Малоподвижные игры** | «Кто приехал?» | «Чистюли» | «Витаминки» | «Тик-так-тук» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Поздняя осень»** | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **16.11.2022** | **17.11.2022** | **23.11.2022** | **24.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Долина весёлых движений»** | **Занятия 6**  **«В цирке»** | **Занятия 7**  **«Цветочное царство»** | **Занятия 8**  **«Разноцветные шарики»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. **Познавательное:** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз). |
| **Задачи** | Учить подбрасывать мяч вверх и ловить с хлопком, ползанию по прямой, подлезая под верёвку.  Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.  Воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве. | Учить ходьбе в рассыпную, вращать обруч на поясе.  Развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба  путём выполнения упражнений с фитболами.  Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | Учить подлезанию под дугой правым и левым боком.  Развивать у детей выдержку, навыки сотрудничества, взаимовыручку, потребность в физкультурных занятиях.  Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни. | Учить подлезать под дуги разной высоты.  Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, смелость.  Воспитывать волевые качества: выдержку и уверенность в своих силах в преодолении трудностей. |
| 1-я часть **Вводная** | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Медленный бег. Бег, высоко поднимая колени, руки на пояс;  Бег, правым и левым боком. Бег с захлёстыванием голени назад. Обычный бег;  Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках – руки за головой. Ходьба на пятках – руки за спиной. Ходьба приставным шагом вправо. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне. Бег в колонне. Бег врассыпную. Бег в колонне, переход на ходьбу. Дыхательное упражнение «Парящие бабочки» | Ходьба обычная по кругу; с поднятыми вверх руками; с хлопками над головой. Ходьба на четвереньках, не сгибая колени. Ходьба на носках с прыжком через вертикально стоящий обруч. Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в колонне по одному.  Бег боковой галоп, правым и левым боком.  Ходьба «гуси.». Подскоки.  Прыжки а двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение «Лягушонок». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **На фитболах** | **С большим мячом** | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля с хлопком.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч), прыжки в высоту.  3.Ползание по прямой, подлезая под верёвку, натянутую на высоте 30 – 40 см. | 1.Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны.  2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3.Вращение обруча на поясе. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2.Пролезание под дугой правым и левым боком. | 1.Ползание по гимнастической скамейке, потягиваясь руками.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед правым и левым боком через канат.  3.Подлезание под дуги разной высоты. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Ты катись, веселый мяч» | «Посади цветы на поляне» | «Посадим картошку» |
| **Малоподвижные игры** | «Улитка» | «Волшебник» | «Угадай чей голосок?» | «Найди только красные,шарики» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья зима!»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.12.2022** | **07.12.2022** | | **08.12.2022** | **14.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Пришла волшебница зима»** | **Занятия 2**  **«На помощь медвежонку»** | | **Занятия 3**  **«Маршрут безопасности»** | **Занятия 4**  **«Тайна снежинки»** | **Социально- коммуникативное:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. |
| **Задачи** | Учить детей выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.  Развивать у детей логическое мышление, внимание, память, быстроту реакции, умения действовать по сигналу.  Воспитывать любовь к физкультуре и спорту, целеустремлённость. | Учить ходьбе приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Развивать физические качества; вызвать эмоционально – положительное отношение к занятию.  Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных  результатов. | Учить лазанию по гимнастической стенке до верха.  Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.  Воспитывать потребность в движении, интерес к подвижным играм; | | Учить подбрасыванию и прокатыванию мяча в различных положениях.  Развивать внимание, быстроту движения, быструю реакцию на сигнал, ориентировку на площадке.  Воспитывать бережное отношение к природе. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носочках. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба парами. Ходьба по одному. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Бег в медленном и быстром темпе. Дыхательное упражнение «Подышим морозным воздухом». | Ходьба обычная. Ходьба на пятках с. Ходьба боком приставным шагом высоким подниманием бедра. Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба приставным шагом по кругу. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному по периметру зала. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба с рывками рук: в стороны, вверх. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед.  Ходьба на высоких четвереньках. Легкий бег. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку». | | Построение. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в приседе, руки на коленях. Ходьба по кругу. Ходьба гусиным шагом. Бег змейкой между кубиками. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **С косичкой** | | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3.Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. | 1.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | | 1.Лазание по гимнастической стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. | 1.Перепрыгивания между препятствиями.  2.Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Два мороза» | «Белые медведи» | | «Ловишки» | «Снежинки и ветер» |
| **Малоподвижные игры** | «Вьюга волнуется раз» | «Салют» | | «Чего не стало?» | «Снежинки-пушынки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Здравствуй, гостья зима!»** | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.12.2022** | **21.12.2022** | | **22.12.2022** | **28.12.2022** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Спорт и я-лучшие друзья»** | **Занятия 6**  **«Снеговик-игровик»** | | **Занятия 7**  **«Новогодние старты»** | **Занятия 8**  **«Дружба крепкая не кончается»** | **Социально- коммуникативное:** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. |
| **Задачи** | Учить перепрыгивать через мягкие модули, помогая руками.  Развивать быстроту двигательной реакции. Воспитывать чувство взаимовыручки, желание помогать другим. | Учить прыжкам в высоту.  Развить двигательные умения и навыки детей через сюжетно-игровую направленность.  Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через выполнение игровых упражнений и заданий. | Учить детей пролезать в тоннель.  Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве.  Воспитывать доброжелательность, интерес к зимним забавам. | | Учить выполнять прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками.  Развивать физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание.  Воспитывать умение действовать в команде, выполняя правила игры и справедливо оценивать результаты игры. |
| 1-я часть **Вводная** | Спокойная ходьба друг за другом. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба в полуприседе, руки на бедрах. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Легкий бег на носочках, руки на поясе. Дыхательное упражнение «Снег идет». | Ходьба в колонне по одному. Ползание на низких четвереньках. Подлезание в парах. Передвижение на ягодицах вперед. Ходьба в колонне по одному, с хлопком над головой. Ходьба с высоким подниманием бедра. Легкий бег, в колонне по одному. Боковой галоп. Ходьба с восстановлением дыхания. | Марш. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пяточках, руки на поясе. Бег в среднем темпе. Ходьба пятки вместе, руки вдоль туловища. Бег по кругу. Дыхательное упражнение «Дует ветерок». | | Ходьба обычным шагом». Ходьба на пятках. Ходьба на носках. Ходьба на полусогнутых ногах. Лёгкий бег-руки вверху. Лёгкий бег змейкой. Обычная ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **В парах** | **Со скакалкой** | | **Без предметов** | **С палками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Пролезание под тремя дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола  и пролезание на коленях.  2.Перепрыгивание через мягкие модули, помогая руками. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 35 см), руки в стороны.  2.Прыжки в высоту энергично отталкиваясь от пола. | | 1.Пролезание в тоннель.  2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнуры. | 1.Прыжки на двух ногах руки на поясе змейкой.  2.Подлезаниепод дугами на коленях и ладонях.  3.Прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Шляпа» | «Снежная фигура - замри!» | | «Пятнашки» | «Поменяемся местами» |
| **Малоподвижные игры** | «Лови-бросай» | «Снеговик» | | «Ворота» | «Стань первым» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **04.01.2023** | **05.01.2023** | **11.01.2023** | **12.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Путешествие в страну смешариков»** | **Занятия 2**  **«Поиски новогодней звезды»** | **Занятия 3**  **«Сила воды»** | **Занятия 4**  **«Загадочная страна»** | **Социально- коммуникативное:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное:**  формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  **Художественно- эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. |
| **Задачи** | Учить прыжкам на левой и правой ноге между предметами.  Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.  Воспитывать силу воли, выдержку, умение действовать в микрогруппах, в общей группе. | Учить перестраиваться в две колоны через цент зала, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.  Развивать волевые качества, стремление выполнить задание быстро и точно.  Воспитывать умение заниматься в коллективе. | Учить бегу в врассыпную в двойках, лазанию по гимнастической стенке одноименным способом.  Развивать ловкость, скорость, силу, гибкость.  Воспитывать чувство товарищества, сопереживания. | Учить забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо, выполнять пас друг другу мячом.  Развивать умение контролировать свои действия.  Воспитывать дружеское отношение, вызвать желание в оказании помощи друг другу. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Ходьба «змейкой» между ориентирами. Бег врассыпную. Бег друг за другом в среднем темпе. | Построение в колонну по одному. Перестроение в две колонны через центр зала. Ходьба на носках. Ходьба высоко поднимая ногу, согнутую в колене. Бег в двух колоннах - обычный. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Обычный бег. Бег, захлестывая голень назад. Перестроение в одну колонну. Бег с изменением направления. Бег обычный. Дыхательное упражнение « | Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба широким шагом. Бег врассыпную в двойках. Бег, высоко поднимая колено. Обычный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в парах врассыпную | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий. Бег с высоким подниманием колен (руки на поясе.  Бег змейкой короткой и длинной  Бег семенящим шагом  Обычная ходьба с упражнениями для рук. Дыхательное упражнение « |
| **ОРУ** | **С султанчиком** | **С косичкой** | **С обручем** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2.Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  3.Забрасывание мяча в корзину. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2.Передача мяча двумя руками от груди в парах. | 1.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. | 1**.**Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.  2.Пас друг другу мячом.  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Совушка» | «Звездочет» | «Воробей» | «Мишка» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» | «Время года, месяцы и дни недели» | «Шире шаг» | «Подкрадись незаметно» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и мой дом»** | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **18.01.2023** | **19.01.2023** | **25.01.2023** | **26.01.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«В гостях у трех поросят»** | **Занятия 6**  **«В царстве Снежной королевы»** | **Занятия 7**  **«Кто придумает лучше»** | **Занятия 8**  **«Зимушка хрустальная»** | **Социально- коммуникативное:** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Познавательное:**  формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  **Художественно- эстетическое:** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. |
| **Задачи** | Учить прыжку с мячом, зажатыми между ног.  Развивать быстроту, ловкость, внимание.  Воспитывать интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре. | Учить детей выполнять правила в подвижных играх.  Развивать интерес к играм.  Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье. | Учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  Развивать равновесие и осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с приседом по середине.  Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно. | Учить ведению мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  Развивать силу рук и ног при ползании по скамейке на животе.  Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до достигнутой цели. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба змейкой. Бег змейкой. Ходьба обычная. Ходьба широким шагом. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному по периметру зала. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Охрипший петушок». | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Ходьба с поворотом. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Спокойная ходьба. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. Дыхательное упражнение «Погрейся». |
| **ОРУ** | **Со снежками** | **С косичкой** | **С обручем** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Прыжки с мячом, зажатыми между ног.  2.Забрасывание снежков в корзину. | 1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (прямо, правым, левым боком).  2. Прыжки из обруча в обруч – последовательно.  3. Ходьба по гимнастической скамейке (с остановкой в стойку на одной ноге с отведенной другой) – новое. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  2.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз). | 1.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза.  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Три поросёнка» | «Снежная королева» | «Кто скорее до флажка» | «Мороз - Красный нос» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай животное» | «Найди волшебную коробочку» | «Ласковые слова» | «Угадай на ощупь» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я-человек»** | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.02.2023** | **02.02.2023** | | **08.02.2023** | **09.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Играю и расту»** | **Занятия 2**  **«Для чего нужны витамины»** | | **Занятия 3**  **«Зимний лес полон сказок и чудес»** | **Занятия 4**  **«Мы физкультурники!»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить ходьбе выполняя наклоны на каждый шаг с касанием рукой носочка стопы, перепрыгивать через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  Развивать умения выполнять упражнения ритмично, в предложенном темпе.  Воспитывать интерес к систематическим занятиям физкультурой как основы здорового образа жизни. | Учить ползанию под палку, перешагивание через нее.  Развивать координацию движений и ориентировки в пространстве.  Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье. | Учить лазанию по гимнастической стенке одним и разными способами.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.  Воспитывать желание заниматься физической культурой. | | Учить ползанию на четвереньках между кеглями.  Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.  Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носочках, прямые руки вверх. Ходьба на пятках, руки прямые в стороны. Наклоны на каждый шаг с касанием рукой носочка стопы. Ходьба в приседе, ладони на коленях. Прыжки по кругу - ноги вместе, руки на поясе. Бег по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба змейкой. Бег в колонне по одному. Бег с высоким подниманием бедра. Дыхательное упражнение «Конькобежец». | Ходьба по кругу. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы Подскоки. Бег на носках по кругу. Бег боком правым, левым. Ходьба с восстановление дыхания. | | Ходьба обычная в колонне по одному;  Ходьба на носках.  Ходьба на пятках.  Ходьба парами.  Ходьба с высоким подниманием колена.  Ходьба в полуприседе.  Бег обычный. Бег приставным шагом. Дыхательное упражнение «Постучи кулачками». |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С гимнастической палкой** | | **С косичкой** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.  2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах..  2.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2.Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).  3.Прыжки на двух ногах через косички. | | 1.Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. | 1.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.  2.Ползание на четвереньках между кеглями. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Подари яблоко другу» | «Поймай палку» | | «Бег по расчету» | «Мы  физкультурники» |
| **Малоподвижные игры** | «Тихо-громко» | «Овощи-фрукты» | | «Да, нет» | «Кто ушел?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я-человек»** | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.02.2023** | **16.02.2023** | | **22.02.2023** | **23.02.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Собирайся детвора, начинается игра!»** | **Занятия 6**  **«Шишки для белочки»** | | **Занятия 7**  **«Будем в армии служить»** | **Занятия 8**  **«В лес с веселой песней»** | **Социально- коммуникативное:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить выполнять прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, с мешочком, зажатым коленями ног.  Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих  упражнений.  Воспитывать у детей желание заниматься спортом. | Учить пролазить в обручи, расположенные на высоте (развитие гибкости нижних конечностей).  Развитие физических качеств, двигательных умений, навыков детей, гибкости.  Воспитывать чувство товарищества, целеустремленность. | Учить ходить по веревке боком приставным шагом.  Развивать координационные, скоростные способности и гибкости.  Воспитывать познавательный интерес, умение слушать инструктора и товарищей, желание и умение работать в коллективе. | | Учить ходить мелким шагом.  Развивать ловкость, подвижность. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки вверху. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба с приседанием на каждый шаг. Бег на носках. Дыхательное упражнение «Снежный ком». | Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательным упражнением. | Обычная ходьба. Ходьба носках. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег до 1,5 минут с изменением направления движения. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия. Построение в три колонны. Дыхательное упражнение «Заблудился». | | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба по кругу, на сигнал поворот в другую сторону. Ходьба мелкими и широкими шагами. Бег с поворотом. Бег до 2 минут. Ходьба с восстановлением дыхания. |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С шишками** | | **С массажным мячом** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба на четвереньках по скамье, опираясь на колени и ладони, с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, с мешочком, зажатым коленями ног. (3-4р.) | 1.Пролезание в обручи, расположенные на высоте (развитие гибкости нижних конечностей).  2.Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом с переходом с пролёта на пролёт. | | 1.Ходьба по веревке боком приставным шагом.  2.Прыжки через модули, горизонтально лежащие на полу.  3.Подлезание под дугой. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2.Ползание под «воротиками» на четвереньках. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лента» | «Поймай хвостик!» | | «На чьей территории меньше мячей» | «Мяч через обруч» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч?» | «Стоп» | | «Найди предмет» | «Найди следы зайца» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **01.03.2023** | **02.03.2023** | **08.03.2023** | | **09.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Дорога к солнцу»** | **Занятия 2**  **«Вместе с мамой»** | **Занятия 3**  **«Терем Мухи»** | | **Занятия 4**  **«Весна на дворе, воробушки веселятся»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное: **Познание**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить детей чередовать подвижную деятельность с менее интенсивным отдыхом, оказывать оздоровительное воздействие на организм (укреплять мелкие и крупные мышцы рук и ног, подвижность суставов верхних и нижних конечностей).  Развивать волевые качества, стремление выполнить задание быстро и точно.  Воспитывать выносливость и выдержку. | Учить выполнять прыжок в высоту с разбега.  Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.  Воспитывать дружеское отношение в коллективе | | Учить выполнять прыжки правым и левым боком через косички.  Развивать внимание, ловкость, меткость, выносливость, быстроту, умение действовать по сигналу.  Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно- оздоровительной деятельности. | Учить бросать мяч из-за головы в даль.  Развивать двигательную и слуховую память, ловкость в беге.  Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, потребность в двигательной активности. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны. Ходьба полуприсядью, руки за спину. Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.  Бег на носочках. Бег с захлёстом. Дыхательное упражнение «Комарики». | Обычная ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках. Бег змейкой «между предметами».Ходьба с высоким подниманием колен. Бег мелким шагом. Бег мелким шагом. Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | | Ходьба в колонне с выполнением заданий по сигналу. Ходьба на носочках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки за спину. –Ходьба в глубоком приседе. Бег в колонне с изменением направления по сигналу, бег «змейкой». Ходьба обычная с восстановлением дыхания. | Ходьба обычная. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне ступни. Подскоки. Бег с высоким подниманием коленей. Бег с захлёстом голеней ног назад. Дыхательное упражнение «Отдых». |
| **ОРУ** | **С большим мячом** | **С флажками** | **С гимнастической палкой** | | **С кубиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  2 Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. | 1.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3.Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2.Прыжки правым и левым боком через косички (40 см). | | 1.Бросание мяча из-за головы в даль.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове).  3.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Туча и солнце» | «Медведь и пчелы» | «Хитрая лиса» | | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвижные игры** | «Круг- кружочек» | «Пропавшие ручки» | «Угадай по голосу» | | «Мы храбрые воробушки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Пришла весна с радостью»** | | | | | | | |
| **МАРТ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **15.03.2023** | **16.03.2023** | **22.03.2023** | | **29.03.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Помощники природы»** | **Занятия 6**  **«Я здоровье сберегу, своим ножкам помогу»** | **Занятия 7**  **«По страницам сказки Красная шапочка»** | | **Занятия 8**  **«Школа моряков** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное: **Познание**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить прокатывать обруч друг другу в прямом направлении.  Развивать координацию движений, прыгучесть, опорно-двигательную систему (мышцы спины).  Воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать правила игры; | Учить выполнять прыжок через обруч вращая ее.  Развивать волевые качества, выдержку.  Воспитывать смелость и самостоятельность. | | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  Развивать ловкость, быстроту, силу, координацию движений.  Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. | Учить перебрасывать мяч друг другу и ловлю его после отскока от пола посредине между шеренгами.  Развивать у детей физические качества (быстроту реакции).  Воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. бег, выбрасывая ноги вперед, затем назад. ходьба и бег боком приставным шагом, руки полочкой. Дыхательное упражнение «Грибок». | Ходьба по залу в колонне по одному, машут султанчиками над головой.  Ходьба на носочках, султанчики в сторону, руки прямые.  Ходьба на пятках, руки с султанчиками за спиной.  Подскоки, руки произвольно.  Легкий бег, с переходом на шаг. | | Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок. Ходьба по массажным дорожкам. Произвольный бег с заданием. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба за инструктором по кругу. Обычная ходьба, руки «в замок за спиной». Ходьба на носках, руки за головой. Ходьба на пятках, руки на поясе.  Ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны. Спортивный шаг. Дыхательное упражнение «Качалка». |
| **ОРУ** | **Со скакалкой** | **С султанчиком** | **Без предметов** | | **На фитболах** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по доске, руки на поясе, спина прямая.  2.Прокатывание обруча друг другу в прямом направлении. | 1.Перешагивание через мягкие модули  2.Ползание на четвереньках в туннеле  3.Прыжки через обруч вращая ее. | 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.  2.Пролезание в обруч правым, левым боком. | | 1.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).  2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Гори, гори ясно» | «Медведь и пчелы» | «Третий лишний» | | «Классы» |
| **Малоподвижные игры** | «Ветерок и листья» | «День и ночь» | «Бросай, лови, какой скажи» | | «Повстречались» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Земля-наш общий дом»** | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **05.04.2023** | **06.04.2023** | **12.04.2023** | **13.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Удивительное рядом»** | **Занятия 2**  **«Путешествие по лесным дорожкам»** | **Занятия 3**  **«Полет в космос»** | **Занятия 4**  **«Азбуку здоровья изучай и своё здоровье сохраняй»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Развивать чувство равновесия, координацию движений, совершенствовать ориентировку в пространстве.  Воспитывать желание заниматься. | Развивать физические качества и интерес к занятиям физическими упражнениями.  Воспитывать чувство коллективизма в играх и эстафетах. | Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость.  Воспитывать смелость, ответственность, командный дух. | Развивать волевые качества, развивать чувство ответственности.  Воспитывать полезные привычки, которые помогут укрепить здоровье, прививать у дошкольников интерес к занятиям физкультурой и спортом. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. С высоким подниманием колена  Ходьба в полуприседе.  Ходьба с выпадами  Ходьба обычная.  Бег обычный. Бег прямой галоп. Бег с захлестом голени.  Бег змейкой между предметами. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную.  Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба по кругу. Легкий бег змейкой, бег спиной вперед, ходьба спиной вперед, ходьба на высоких четвереньках, ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба с высоким подниманием бедер. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с остановкой. Ходьба между предметами. Бег между предметами. Дыхательное упражнение «Вдыхаем космический воздух». | Ходьба обычным шагом руки на поясе.  Ходьба с притопом.  Ходьба на носках.  Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба на пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Бег на носочках.  ходьба широким шагом. Дыхательное упражнение « |
| **ОРУ** | **С косичкой** | **С ленточками** | **Без предметов** | **С гантелями** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком 3.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. | 1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Прокатывание обруча друг Другу.  3.Пролезание в обруч правым и левым боком. | 1.Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  3.Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. | 1.Подлезание под несколькими предметами в группировке правым и левым боком.  2.Прыжки в длину с разбега. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Удивительное рядом» | «Дружный экипаж» | «Космонавты» | «Медведь и дети» |
| **Малоподвижные игры** | «У меня есть все» | «Дерево, кустик, трава» | «Воздух, земля.» | «Давайте вместе с нами» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Земля-наш общий дом»** | | | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | | | **4-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **19.04.2023** | | **20.04.2023** | | **26.04.2023** | **27.04.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Удивительное рядом»** | **Занятия 6**  **«Праздник воздушных шаров»** | | | **Занятия 7**  **«На стадион»** | **Занятия 8**  **«Ключи от Форд Баярд»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по гимнастической стенке в висе на руках.  Развивать двигательную активность детей.  Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, дружеские взаимоотношения между детьми. | Учить выполнять прыжки через гимнастическую скамейку  Развивать ловкость и глазомер при метании одной рукой в горизонтальную цель.  Воспитывать желание радоваться удачам сверстников. | | Учить метанию мячей в обруч, закреплённый на стойке.  Развивать двигательных умений и навыков через физкультурно-экологическую деятельность.  Воспитывать физические качества, необходимых для полноценного развития личности. | | Учить катанию обруча вперед догнав ее.  Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление.  Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; потребности в физических играх и упражнениях. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная друг за другом. Ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. Ходьба вперёд-назад.  Прыжки на месте  Ходьба приставным шагом вправо-влево .  Бег на месте. Бег в медленном и быстром темпе. Ходьба с замедлением темпа движения. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба на носках. Ходьба в приседе, руки на поясе. Ходьба в упоре на ступни и ладони, животом вверх. Бег с захлестыванием голени. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в глубоком приседе. Бег змейкой. Бег со сменой направления. Обычная ходьба. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». | | Ходьба обычная. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Ходьба с разным заданием для рук. Подскоки. Бег с изменением темпа движения, в чередовании с ходьбой, сменой направления. Бег с разными заданиями по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. | | Обычная ходьба. Ходьба на носках  Ходьба широким шагом. Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Ходьба в полуприсяде. Ходьба по массажным дорожкам. Бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Легкий бег. Ходьба обычная. Дыхательное упражнение «Выдох-вдох». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **Со скакалкой** | | | **С палкой** | **Без предметов** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Равновесие -бег по гимнастической скамейке (2-3 раза).  2.Ходьба по гимнастической стенке в висе на руках.  3.Прыжки через обруч вращая ее. | 1.Прыжки через гимнастическую скамейку.  2.Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). | | | 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.  2.Метание мячей в обруч, закреплённый на стойке (по 3 раза каждой рукой). | 1.Катание обруча вперед догнав ее.  2.Перепрыгивание каната справа, слева, продвигаясь вперёд (4 раза). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Лягушки» | «Иголка и нитка» | | | «Земля, воздух, вода, огонь» | «Мяч соседу» |
| **Малоподвижные игры** | «Колдунчики» | «Не урони!» | | | «Да и «нет» не говорите» | «Молчанки» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя**  **Дата** | | **2-я неделя**  **Дата** | | **Интеграция образовательных областей** |
| **03.05.2023** | **04.05.2023** | **10.05.2023** | **11.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Все дело в шляпе»** | **Занятия 2**  **«Спортивные помощники»** | **Занятия 3**  **«В весенний лес в гости к мишке»** | **Занятия 4**  **«Необитаемый остров»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, боком.  Развивать у детей устойчивой мотивации к двигательной активности.  Воспитывать интерес к двигательной активности. | Учить прыжкам вперед на двух ногах с зажатым мячом между коленями.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.  Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной. | Учить ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.  Развивать физические качества: ловкость, гибкость, силу  Воспитывать умение слышать и реагировать на сигнал, организованность, дружеские взаимоотношение. | Учить забрасывать мяч в кольцо.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов движений.  Воспитывать позитивные качества характера: смелость, дисциплинированность, уверенность в себе. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба обычная. Ходьба на носках с высоко поднятыми руками. Ходьба на прямых ногах. Ходьба на внешней стороне ступни, руки согнуты перед собой. Ходьба -одна нога на пятке, другая на носке и наоборот.  Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег с изменением направления. | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на высоких четвереньках. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в среднем темпе. Дыхательное упражнение «Дышим по разному». | Обычная ходьба.  Ходьба на носках, руки подняты вверх.  Ходьба на пятках, руки за спиной. Ходьба приставным боковым шагом. Ходьба в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени. Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба колонной по одному, передвигаясь по залу в заданном направлении. Ходьба обычным шагом, руки на плечи, согнуты в локтях. Ходьба с покачиванием в стороны. Бег в медленном темпе 1 мин. Ходьба по извилистой дорожке змейкой, огибая ориентиры. Ходьба с высоким подниманием колен. Дыхательная гимнастика «Гудок корабля». |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С флажками** | **Без предметов** | **С султанчиками** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, боком.  2.Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.  3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 1.Прыжки вперед на двух ногах с зажатым мячом между коленями.  2.Подлезание под дугу. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | 1.Пас друг другу мячом.  2. Прокатывание обруча друг другу в прямом направлении.  3.Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Караси и щука» | «Быстрей по местам» | «Колпачок и палочка» | «Ловля рыб» |
| **Малоподвижные игры** | «Поставь по старому» | «Догадайся, кто?» | Тише едешь - дальше будешь» | «Найди клад» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок «Я и моя страна»** | | | | | | | |
| **МАЙ** | **Задачи,**  **этапы** | **3-я неделя**  **Дата** | | **4-я неделя**  **Дата** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **17.05.2023** | **18.05.2023** | **24.05.2023** | | **25.05.2023** |
| **№ Занятия** | **Занятия 5**  **«Мы за солнышком идем»** | **Занятия 6**  **«По тропе здоровья»** | **Занятия 7**  **«Мешок яблок»** | | **Занятия 8**  **«Все дело в шляпе»** | **Социально- коммуникативное:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. |
| **Задачи** | Учить прыжку со скамейки на мат. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.  Воспитывать желание выполнять движения самостоятельно. | Учить ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  Развивать быстроту, силу, выносливость.  Воспитать интерес к движениям и здоровому образу жизни. | | Учить лазанию на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  Развивать двигательные умения и навыки детей через сюжетно-игровое физкультурное занятие.  Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов. | Учить броску мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.  Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.  Воспитывать интерес к спорту и физическим упражнениям. |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному в обход зала.  Ходьба на носках, руки вверх. На пятках, руки на пояс. Ходьба на внешней стороне стопы, руки вперед.  Ходьба широким шагом руки на поясе.  Выпадами, руки произвольно. Бег обычный со сменой направления, руки произвольно. Бег обычный. Дыхательное упражнение «Неприятности на лесной полянке». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Боковой галоп, руки на пояс. Подскоки, руки произвольно. Бег в колонне змейкой. | | Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба в приседе, руки на пояс. Ходьба в упоре на ступни и ладони, животом вверх. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба спиной вперед. Ходьба в глубоком приседе. Бег в медленном и быстром темпе. Бег между предметами. Ходьба обычная.  Дыхательное упражнение «Подуй на лучики». | Ходьба обычная. Ходьба высоко поднимая колени. Ходьба на носочках - руки вверху, на пятках – руки за спиной. Ходьба на внешнем своде стопы – руки на поясе. Бег лёгкий. Бег на носках, змейкой. |
| **ОРУ** | **В парах** | **Без предметов** | **С кубиками** | | **На фитболах** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.  3.Прыжки со скамейки на мат, руки в свободном положении. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).  2.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. | | 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Прыжки на двух ногах между кеглями.  3.Лазанье в обруч прямо и боком. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Заря – зарница» | «Чье звено скорее соберется» | «Перемени предмет» | | «Догонялки» |
| **Малоподвижные игры** | «Четыре стихии» | «Зеваки» | «Катилось яблочко» | | «Солнышко, заборчик, камешки» |

**3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

**Отдых.**

**Задачи:**

* Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.
* Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.**

**Задачи:**

* Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов.
* Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала).
* Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.**

**Задачи:**

* Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники («День дошкольного работника»,

«Новый год», «23 февраля», «8 марта», «День Победы», «День семьи», « День Нептуна», «Мама, папа, я спортивная семья»).

* Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.
* Самостоятельная деятельность.

**Планирование событий, праздников, мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вторая младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Сентябрь** | «В гостя у мишки» - развлечение | «Осенние гулянья» - развлечение | «Мы спортсмены» - досуг  «Веселые старты»-развлечение | «День бегуна» - досуг  «Веселые старты»-развлечение |
| **Октябрь** | «Прогулка в лес» - досуг | «Мой веселый звонкий мяч»-досуг | «Играй, детвора!»-развлечение | «Играй, детвора!» развлечение |
| **Ноябрь** | «В гостях у Спортика»-развлечение | «Дружат люди всей земли»-музыкально-спортивное развлечение | «Если хочешь быть здоров» - досуг | **«**Морское путешествие» - досуг |
| **Декабрь** | «Зимние забавы» - досуг  «Зимушка-зима»-развлечение | «Зимнее забавы» - досуг  «В гости к снеговику»-развлечение | «Зимняя спартакиада- развлечение  «Спортивный теремок»-досуг | «На Севере» - развлечение  «Со спортом дружить-весело жить»-досуг |
| **Январь** | «Встреча с дедом Морозом» - зимний спортивный праздник на улице | «В гостях у Снежной Королевы» - зимний спортивный праздник на улице | «Зимние приключения» - зимний спортивный праздник на улице | «Зимние приключения» - зимний спортивный праздник на улице |
| **Февраль** | «Спортивные подарки для Белоснежки»-досуг | «Спортивные подарки для Белоснежки»-досуг | «День Защитника!» - музыкально-спортивный праздник | «День Защитника!» - музыкально спортивный праздник |
| **Март** | «Ловкие детишки, девчонки и мальчишки»-развлечение  «Масленица к нам спешит» - музыкально-спортивный праздник | «Царь горы»-развлечение  «Масленица к нам спешит» - музыкально-спортивный праздник | «Масленица к нам спешит»- музыкально-спортивный праздник | «Масленица к нам спешит»- музыкально-спортивный праздник |
| **Апрель** | «Весенние игры»-досуг | «Страна звезд» - досуг | «День космонавтики» - досуг  «Правила дорожные надо знать!»( по правилам дорожного движения)-развлечение | «День космонавтики» - досуг  «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»-развлечение |
| **Май** | «Игры детей мира» - развлечение  «Маленькие стрекозы»-досуг | «Игры детей мира» - развлечение  «Бабочки-летуньи»-досуг | «Водолазы спешат на помощь»-развлечение | «Веселая карусель» - развлечение |

**3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Одним из главных показателей физического развития детей дошкольного возраста является развивающая предметно–пространственная среда, созданная в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Развивающая среда физкультурного зала является источником развития двигательных навыков дошкольников.

Развивающая среда является фактором, обеспечивающим весь комплекс потребностей детей, создавая мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий, игр и упражнений, повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

При создании предметной среды я руководствовалась следующими принципами, определенными во ФГОС дошкольного образования:

- полифункциональности

- вариативности

- трансформируемости пространства

- насыщенности

- доступности среды

- безопасности развивающей предметно-пространственной среды

 Развивающая предметно-пространственная среда повышает интерес к физической культуре, способствует устранению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность занятий, а, следовательно, помогает в решении физкультурно - оздоровительных задач.

Развивающая предметно-пространственная среда оснащена средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.